

Jaana Vatanen ja Niiki Alakärppä

**Aloittelevan kuntosaliharjoittelijan liike- ja laiteopastus Kuntokeskus Balancen asiakkaille**

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Syksy 2013



Koulutusala Sosiaali- terveys ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Jaana Vatanen & Niiki Alakärppä	
Työn nimi Aloittelevan kuntosaliharjoittelijan liike- ja laiteopastus internetissä Kuntokeakus Balancen asiakkaille	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Olavi Pajala  Toimeksiantaja Kuntokeskus Balance
Aika Syksy 2013H	Sivumäärä ja liitteet 54 / 6
<p>Suomalaisista vain alle joka viides harjoittaa lihaskuntoaan riittävästi. Terveiden kannalta säännöllinen lihaskuntoharjoittelu on erittäin tärkeää. Useimpien kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa lihaskuntoharjoittelulla on merkitystä. Jotta liikunta muodostuu elämäntavaksi, tarvitaan motiivi liikunnan aloittamiseen. Liikunnan aloittaminen taustalla voi olla ulkoinen tai sisäinen motivaatio. Näistä kahdesta sisäinen motivaatio on toiminnan jatkuvuuden kannalta olennainen tekijä.</p> <p>Opinnäytetyömme oli tuotteistamisprosessi, jonka aiheena oli tehdä tuote aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle. Tuote sisälsi laite- ja liikeopastusvideot, sekä aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle suunnitellut kuntosaliohjelmat ja ohjeet kuntosaliharjoitteluun. Ohjeiden, videoiden sekä kuntosaliohjelmien taustalla olivat terveysliikuntasuosittukset, sekä lihaskuntoharjoitteluun liittyvät uusimmat tutkimukset. Tavoitteenamme oli kehittyä liikunnanohjaajina, sekä oppia suunnittelemaan, markkinoimaan ja tuottamaan liikunnallinen tuote. Tuotteen tilaaja Kuntokeskus Balancen tavoitteena oli saada tuotteen avulla lisää näkyvyyttä internetissä sekä saada itselleen uusia asiakkaita ja lisätä palvelutarjontaansa.</p> <p>Tuote julkaistiin facebookissa, jossa videoita ja kuntosaliohjelmaa käytiin katsomassa satoja kertoja. Tavoitteenamme oli saada käyttäjäkokemuksia aloittelevilta kuntosaliharjoittelijoilta. Lisäksi halusimme saada tietoa sosiaalisessa mediassa olevan liikuntapalvelun yhteyksistä liikuntamotivaatioon. Tuotteen soveltuvuutta kohderyhmälle testasimme kysymällä käyttäjäkokemuksia. Ensimmäisellä kyselykierroksella emme saaneet yhtään kommenttia palvelusta. Toisella kerralla teimme kyselylomakkeen, jotta vastaaminen olisi ollut helpompaa. Kyselymme vastasi kuusi henkilöä. Näin ollen emme saaneet riittävästi käyttökokemuksia palvelun soveltuvuuden testaamista ajatellen. Saamamme tulokset olivat ristiriidassa materiaalien katselukertojen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyömme taustalla ollut teoria niin lihaskuntoharjoittelun suhteen, kuin liikuntamotivaationkin hankittiin luotettavista asiantuntija lähteistä. Videot ja kuntosaliohjelmat, sekä ohjeet kuntosaliharjoitteluun laadimme ymmärrettäviksi ja helposti lähestyttäviksi. Edellä mainitut seikat lisäsivät tuotteemme luotettavuutta ja soveltuvuutta kohderyhmälle. Tekijänoikeudet tuotteeseen on ainoastaan tekijöillä ja Kuntokeskus Balancella täysi käyttöoikeus materiaaliin.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	kuntosaliharjoittelu, motivaatio, sosiaalinen media, tuotteistus
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Heath and Sport	Degree Programme Sport and Leisure Management
Author(s) Alakärppä Niiki ja Vatanen Jaana	
Title Online Beginner Fitness Guide Designed for Gym Balance Customers.	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Exercise	Instructor(s) Pajala Olavi
	Commissioned by Gym Balance
Date Autumn 2013	Total Number of Pages and Appendices 54 /6
<p>Although regular strength training is highly important for health, less than one fifth of the Finns do strength training twice a week as recommended. When it comes to preventing and treating the most common national chronic diseases, strength training has a number of health benefits. When a person wants to adopt an active life style, he has to be motivated. Internal or external motivation is the key factor when starting an exercise routine. If a person wants to stay active, the motivation has to come from within.</p> <p>This thesis was a product development process. The development task was to make a product designed for gym training beginners. The product containing equipment and exercise videos as well as training programs and theory behind the product were comprised of current health recommendations and latest research. The personal objectives of the authors were to improve their professional skills and learn how to create, advertise and produce a sports product. The commissioner's goal was to expand their clientele, social visibility via Internet and the supply of services.</p> <p>The product was released on Facebook, and the videos and gym training programs had soon been viewed several hundred times. The goal was to receive user experiences from beginner gym trainers and find a connection between sports products and social media. The first customer survey was not successful in gathering any user experiences, so a second survey had to be organized. A questionnaire was drafted for making answering easier. After this, only six responses were received, thus not enough user experiences were received to assess the product.</p> <p>The theory behind the thesis was gathered from reliable expert sources. The videos, gym training programs and info material were designed to be understandable and easily accessible. Therefore the product can be considered reliable and appropriate for the target group. The authors have the copyright and the gym Balance has full access to the material.</p>	
Finnish	
Language of Thesis	
Keywords	streght training, motivation, social media, product development process
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

” Kyky on se, mitä pystyt tekemään.

Motivaatio määrää sen, mitä teet.

Asenne ratkaisee kuinka hyvin teet sen.”

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 TYÖIKÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU	4
2.1 Terveysliikuntasuositukset	5
2.1.1 Suomalaiset terveysterveyshuolto	5
2.1.2 Amerikkalaiset terveysterveyshuolto	6
2.1.3 Australialaiset terveysterveyshuolto	7
2.1.4 Yhteenveto terveysterveyshuolto	8
2.2 Kuntosaliharjoittelun vaikutukset elimistöön	9
2.3 Kuntosalisaliharjoittelun perusteet ja aloittelijan kuntosaliharjoittelu	10
2.3.1 Lihaskuntoharjoittelun termit	12
2.3.2 Kuntosaliharjoitusohjelman muodostuminen	13
3 FYYSSINEN TOIMINTAKYKY JA VOIMAN TUOTTAMINEN	16
3.1 Terveysterveyshuolto ja fyysinen toimintakyky	16
3.1.1 Tuki- ja liikuntaelimistö	16
3.1.2 Kehon koostumus	17
3.1.3 Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto	17
3.1.4 Liiketalousterveysterveyshuolto	18
3.2 Lihasterveysterveyshuolto	18
3.2.1 Isometrinen ja dynaaminen lihasterveysterveyshuolto	19
3.2.2 Lihasterveysterveyshuolto	19
3.3 Voiman lajit	20
3.3.1 Kestovoimasterveysterveyshuolto	21
3.3.2 Nopeusvoimasterveysterveyshuolto	21
3.3.3 Maksimivoimasterveysterveyshuolto	21
4 LIIKUNTAMOTIVAATIO	23
4.1 Motiivi	24
4.2 Motivaatio	24
4.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	25
4.3.1 Sisäinen motivaatio	25
4.3.2 Ulkoinen motivaatio	26

4.4 Internetin ja sosiaalisen median yhteys liikunnan harrastamisen	26
4.4.1 Internetin sosiaalisen median kanava facebook	27
5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	33
5.1 Tarkoitus ja tavoite	33
5.2 Toimeksiantaja kuntokeskus Balance	34
5.3 Tuotantoryhmä	35
6 TUOTTEISTAMISPROSESSI	36
6.1 Tuotteensuunnittelu	36
6.1.1 Laite- ja liikeopastusvideoiden suunnittelu	37
6.1.2 Kuntosaliohjelmien ja ohjeita kuntosaliharjoittelijalle –oppaan suunnittelu	38
6.1.3 Resurssit ja materiaalit	39
6.2 Tuotteen toteutus	39
6.2.1 Editointi	40
6.3 Tuotteen julkaisu	40
6.4 Tuotteen arviointisuunnitelma	44
7 POHDINTA	45
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	48
7.2 Ammatillinen kehittyminen kompetenssin, eli työelämä valmiuksien mukaan	48
7.3 Ammatillinen kehittyminen tutkintojen tason mukaisesti	50
LÄHTEET	52
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Mediassa esitetään sankaritarinoita painonpudottajista ja lihaksikkaista fitness-tähdistä, joiden saavutuksia arvostetaan. Samaan aikaan Suomalaiset ovat yhä huonommassa fyysisessä kunnossa ja tuki- ja liikuntaelin sairaudet yleistyvät jatkuvasti. Vain joka viides liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 30 - 32). Samaan aikaan Suomeen on syntynyt viimeisinä vuosina kymmeniä tai satoja kuntosaleja ja kuntokeskuksia. Nämä tarjoavat ammattitaitoista liikunnanohjausta ja laadukasta välineistöä lihaskuntoharjoittelun toteuttamiseksi. (KuntokeskusBarometri 2010)

Tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista on saatavilla runsaasti. Tietoa tarjoavat muun muassa seuraavat mediat: lehdet, televisio, internetti sekä sen sosiaalisen median väylät. Myös terveydenhuollon ammattilaiset osaavat opastaa kohti terveellisimpiä elintapoja. Tästä huolimatta liikuntaa harrastamattomat ihmiset eivät osaa soveltaa saatavilla olevaa terveystietoa käytännön elämään. He ovat hämillään, mistä lähteä liikkeelle tai mikä olisi heille sopiva tapa liikkua. Voiko tiedon liiallinen määrä ja yhteiskunnan, sekä median luomat mielikuvat liikunnasta ja terveellisestä elämäntavasta muodostua sohvaperunalle esteeksi liikunnan aloittamiseen? Jääkö ihmisillä sivuun itsensä kuunteleminen ja omien liikunnallisten mieltymysten löytäminen?

Opinnäytetyönämme oli tehdä aloittelevalle kuntoilijalle suunnattu tuote. Tuote sisälsi lihaskuntoliikkeiden ja kuntosalilaitteiden opastusvideoita, kuntosaliohjelmia sekä lihaskuntoharjoittelun perustietoa sisältävän ohjeen. Materiaalin tarkoituksena on madalluttaa kynnystä aloittaa lihaskuntoharjoittelu. Tavoitteenamme oli luoda yksinkertainen ja helposti saavutettava tuote. Materiaali julkaistiin facebookissa, jonka kautta oletimme saavuttamamme kohderyhmämme asiakkaat. He pystyivät tutustumaan tekemäämme materiaaliin opinnäytetyömme facebook sivuilla. Facebookilla on maailman laajuisesti 1,1 miljardia käyttäjää (Orjala 2013). Suomessa facebookin käyttäjiä on 2,2 miljoonaa (Digitoday 2013).

Media ja ympäristö luovat trendejä ja ihanteita myös liikunnan alalla. Nämä osaltaan luovat muun muassa ulkonäköpaineita ja saavat ihmiset liikkumaan ulkoisten motivaatioiden turvin. Ulkoinen motivaatio saa ihmisen liikkumaan, mutta vain lyhyeksi ajaksi, mikäli liikunnasta halutaan elämäntapa tulee motivaation lähteä henkilökohtaisista tekijöistä (Liukkonen & Jaa-

kola. 2003, 59). Terveiden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, sekä työssä jaksaminen ovat sisäisiä motivaatioita. Tällöin tarve liikkumiseen lähtee yksilön omista tarpeista (Hagger & Chatzisarantis 2007, 3 - 4).

Opinnäytetyömme teimme yhteistyössä Kajaanilaisen Kuntokeskus Balancen kanssa. Balancen tarjoamat kuntosalipalvelut ovat suunnattu, niin aloittelijalle kuin kokeneelle kuntosaliharrastajalle. Asiakkaiden ikäjakauma on yläkouluikäisistä senioreihin. Opinnäytetyönämme tuottamamme materiaali on suunnattu työikäisille. Tilastokeskuksen (2012) määritelmän mukaan työikäisiä ovat 15 - 64 -vuotiaat.

Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli ammatillinen kehittyminen liikunnanohjaajina, sekä terveystietämisen syventäminen. Tavoitteenamme oli oppia myös lisää tuotteen tekemisestä ja markkinoimisesta. Prosessi opetti meitä etenkin median hyödyntämisessä tuotteen markkinoimisessa. Opimme myös paljon tuotteistamisprosessiin liittyvistä asioista, kuten suunnittelun merkityksestä lopullisen työn onnistumiseen.



## 2 TYÖIKÄISTEN KUNTOSALIHARJOITTELU

Suomalaisten työikäisten kolmanneksi suosituin liikunnanharrastamismuoto on kuntosaliharjoittelu. Kuitenkin vain vähemmän kuin viidennes harjoittaa lihaskuntoaan riittävästi, eli kaksi kertaa viikossa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 30 - 32) Työikäisillä hyvän lihaskunnan ja liikehallinnan ylläpitäminen on arjessa selviytymisen ja työssä jaksamisen kannalta tärkeää.

Suomalaisista joka viides työikäinen kärsii Tuki- ja liikuntaelinsairauksista (Tules). Tule-sairaudet ovatkin yleisin syy lääkärissä käyntiin ja aiheuttavat eniten sairauspoissaoloja työpaikoilla. Yleisimmät tule-sairaudet ovat lanneselkäsairaudet, niskahartiaoireyhtymä sekä nivelrikko. Työuran loppuvaiheessa tule-ongelmia aiheuttavat polven ja lonkan nivelrikko, osteoporoosi ja taudin aiheuttamat murtumat sekä toimintakyvyn vajaukset. (Bäckman & Vuori 2010, 8 - 9) Säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla voidaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Sunni & Vasankari 2011, 41 - 42).

Tutkimuksien mukaan liikunta vaikuttaa edullisesti elimistön rakenteisiin ja toimintoihin. Liikunnalla onkin monenlaisia vaikutuksia yli kahdenkymmenen yleisimmän sairauden hoidossa, kuten ennaltaehkäisy, kuntoutus ja hoitava vaikutus. (Bäckman & Vuori 2010, 10) Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu on tarpeellista jokaiselle työikäiselle. Sillä lihaksiston kunnolla on suuri merkitys muun muassa asentojen ylläpitämisessä, verenkierron säätelyssä sekä energia-aineenvaihdunnassa. Lihakset toimivat myös valkuaisaineiden varastona ja suojaavat elimistöä muun muassa törmäyksiltä ja kaatumisilta. Lihaksistolla on tärkeä osa elimistön puolustusjärjestelmässä. Hyvällä lihaskunnolla voidaan vaikuttaa merkittävästi toimintakykyyn sekä yleisesti terveyteen. (Sunni & Vuori 2010, 51)

Voimaharjoittelu parantaa tutkitusti liikuntaelimistön toimintakykyä kestävyysliikuntaa tehokkaammin. Lisäksi kuntosaliharjoittelulla voidaan ehkäistä lihasmassa menetystä ja osteoporoosia. Lihaskuntoharjoittelu lisää alaraajojen lihasvoimaan ja täten vähentää kaatumisen vaaraa, sekä kompensoi huonoa tasapainoa. Voimaharjoittelulla voidaan tuottaa sairauksien, kuten diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien hoidon ja ehkäisyn kannalta edullisia vaikutuksia. (Sunni & Vuori 2010, 54)

Lihaskuntoharjoittelulla on tutkimuksien valossa merkitystä työikäisten ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikkakin suomalaisista enemmistö ilmoittaa käyvänsä kuntosalilla, ei kan-

salaisten terveydentaso tue tätä tilastoa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 30 - 32). Opinnäytetyömme tarkoituksena onkin rohkaista työikäisiä ihmisiä aloittamaan kuntosaliharjoittelu helppojen, turvallisten ja yksinkertaisten ohjeiden turvin. Kuntosaliharjoittelu on tutkitusti tehokas keino parantaa liikuntaelimistön toimintakykyä, sekä lisätä lihasvoimaa. Liikkeet täytyy kuitenkin tehdä oikealla tekniikalla sekä toistomäärien ja käytetyn vastuksen tulee olla oikea, jotta haluttuja tuloksia saavutettaisiin. Opinnäytetyössämme halusimmekin antaa aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle sellaiset ohjeet joiden avulla voidaan saavuttaa tuloksia ja sen seurauksena innostua harjoittelusta.

## 2.1 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikuntasuositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön liikunnan annos- vaste suhteesta. Annos- vaste suhteella tarkoitetaan kuinka paljon liikuntaa täytyy ajallisesti suorittaa, jotta sen seurauksena saadaan tarvittavia terveyshyötyjä. Lisäksi terveysliikuntasuosituksiin vaikuttavat kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet, sekä tutkimuksista saatu näyttö. Terveydellisten seikkojen ja tutkimusnäytön lisäksi terveysliikuntasuosituksiin vaikuttavat muun muassa kohdemaan liikuntakulttuuri. (Fogelholm & Oja 2005, 72 - 73; Physical Activity Guidelines for Americans 2008)

Valitsimme amerikkalaiset, australialaiset ja suomalaiset terveysliikuntasuositukset, koska kyseiset suositukset ovat yleisimmin käytettyjä tutkimuksissa. Halusimme lisäksi vertailla kansainvälisiä suosituksia keskenään, jotta pystyimme muodostamaan laajan käsityksen terveysliikuntasuosituksista maailmanlaajuisesti.

### 2.1.1 Suomalaiset terveysliikuntasuositukset

Terveysliikuntasuositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. UKK-instituutin liikuntapiirakka on yksi liikuntaneuvontaa varten laadittu suositus. Piirakkamalli on kehitetty auttamaan terveysliikuntasuositusten hahmottamisessa. (Fogelholm & Oja 2011 67 - 68) Liikuntapiirakka kiteyttää terveysliikuntasuositukset 18 - 64 -vuotiaille. (UKK- instituutti 2013)

Suosituksen mukaan jokainen voi valita oman peruskunnan mukaan kestävyyskuntoa parantavan liikunnan kuormittavuuden. Aloittelevalle liikkujalle riittää reipas liikunta vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee rasittavampaa liikuntaa vähintään tunnin ja viisitoista minuuttia viikossa. Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Myös sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveys kohenee. Liikkuminen on hyvä jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa ja jokaisen liikuntakerran tulee kestää vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan. Terveiden kannalta vähäinen liikunta on parempi, kuin ei mitään. Terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä useamman minuutin mittaiset kotiaskareet. Huomionarvoista on, että terveyshyödyt näyttävät lisääntyvän, kun liikutaan pidempään tai raskaammin, kuin suosituksissa on kerrottu. (UKK-instituutti 2013)

UKK-instituutin laatiman suosituksen mukaan kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi kahdeksasta kymmeneen ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä kahdeksasta kahteentoista. Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiiri ovat sopivia lihaskunnan kehittämiseen. Liikehallintaa ja tasapainoa kehittäviä lajeja ovat pallopelit, luistelu ja tanssi. Liikkuvuutta saadaan ylläpidettyä säännöllisellä venyttelyllä (UKK -instituutti 2009. Liikuntapiirakka)

## 2.1.2 Amerikkalaiset terveysterveyshyödyt

Amerikkalaiset terveysterveyshyödyt korostavat aktiivisen elämäntyylin merkitystä terveydelle kaikissa ikäryhmissä. Terveysterveyshyödyt perustuvat tieteellisille tutkimuksille. Suositusten tarkoituksena on tarjota opastusta yli kuusivuotiaille amerikkalaisille, jotta he voisivat ylläpitää sekä parantaa terveyttään oikeanlaisella liikunnalla. Suositusten taustalla on pääajatus siitä, että säännöllisellä liikunnalla useiden vuosien ja kuukausien ajan voidaan säästää pidempiaikaisia terveysvaikutuksia. (U.S Department of Health & Human Services 2008.)

Amerikkalaisten terveysterveyshyödyt mukaan aikuisten tulisi välttää liikkumattomuutta. Jotta liikunnan avulla saataisiin merkittäviä terveyshyötyjä, tulisi viikossa liikkua kaksi tuntia kolmekymmentä minuuttia kohtuullisella teholla, tai vaihtoehtoisesti tunti viisitoista minuuttia rivakasti. Liikuntakerrat voidaan jakaa vähintään kymmenen minuutin mittaisiin jaksoihin.

Liikuntakerrat suositellaan myös jaettavan useammalle päivälle viikossa. (U.S Department of Health & Human Services 2008.)

Mikäli liikunnan avulla halutaan saada lisää terveyshyötyjä tulisi aikuisten lisätä aerobista, eli kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa. Kohtuullisella teholla tulisi liikkua viisi tuntia viikossa ja rivakasti kaksi ja puoli tuntia. (U.S Department of Health & Human Services 2008.)

Lihaskuntoharjoittelua päälihasryhmille tulisi tehdä kahtena päivänä viikossa. Lihaskuntoharjoituksessa tulee tehdä kymmenestä kahteentoista toistoa kahdeksasta kymmenelle päälihasryhmälle. (U.S Department of Health & Human Services 2008.)

### 2.1.3 Australialaiset terveysterveysliikuntasuosituks

Australialaiset terveysterveysliikuntasuosituks koostuvat neliportaisesta järjestelmästä. Kolmen ensimmäisen porta

Australialaisiin terveysterveysliikuntasuosituksiin ei ole sisällytetty suosituksia korkeamman intensiteetin liikunnasta tai painonhallintaa tukevasta liikunnasta. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi australialaiset terveysterveysliikuntasuosituks sisältävät ravitsemussuosituksen. Suositusten neljäs porttas on tarkoitettu niille, jotka haluavat lisää terveyshyötyjä, sekä parantaa kuntotasoaan. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013)

Terveysterveysliikuntasuositusten portaat koostuvat seuraavista suosituksista:

Ensimmäinen porttas keskittyy ajatusmallin muuttamiseen. Liikunta tulisi nähdä mahdollisuutena parantaa terveyttä, eikä ajanhukkana. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013)

Toinen porttas keskittyy muodostamaan arki/hyötyliikunnasta tavan. Koneita tai autoa tulisi käyttää mahdollisimman vähän. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013)

Kolmannella portaalla kohtuullisella teholla suoritettua liikuntaa tulisi kertyä päivän aikana vähintään 30 minuuttia vähintään kymmenen minuutin jaksoissa. Ruoka-aineista tulisi suosia vähärasvaisia sekä vähäsuolaisia tuotteita. Sokeria ja sitä sisältäviä tuotteita tulisi välttää. Alkoholia tulisi nauttia kohtuudella. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013)

Neljäs porras on tarkoitettu niille henkilöille, jotka haluavat saavuttaa lisää terveyshyötyjä. Neljännellä tasolla rivakkaa liikuntaa lisätään lajien kuten jalkapallon, aerobicikin, kiertoarjoittelun tai rivakan pyöräilyn muodossa. Tämän tyylistä liikuntaa tulisi harrasta kolmesta neljään kertaa viikossa, vähintään 30 minuuttia kerrallaan. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013)

Australialaiset terveysliikuntasuositukset eivät käsitä suosituksia lihaskuntoharjoittelusta. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013)

#### 2.1.4 Yhteenveto terveysliikuntasuosituksista

Terveysliikuntasuositukset suosittavat yleisesti liikkumaan 30 minuuttia päivässä. Päivittäisen liikunta-annoksen voi koostaa useammasta jaksosta, jotka ovat kestoaltaan kymmenestä viiteentoista minuuttia. Mikäli terveyshyötyjä halutaan lisätä, tulisi liikuntaa olla enemmän kuin 30 minuutti päivässä. Suomalaiset ja amerikkalaiset suositukset suosittelevat lisäämään reipasta liikuntaa. Suomalaiset suositukset tunti viisitoista minuuttia viikossa ja amerikkalaiset kaksi ja puolituntia viikossa. Australialaisissa suosituksissa reipasta liikuntaa suositellaan tehtäväksi puolestoista tunnista kahteen tuntiin viikossa. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013, U.S Department of Health & Human Services 2008, UKK-instituutti 2013)

Opinnäytetyömme kannalta kiinnostavinta oli verrata lihaskuntoharjoittelulla asetettuja suosituksia. Suomalaiset terveysliikuntasuositukset kehottavat harjoittamaan lihaskuntaa kaksi kertaa viikossa, mutta amerikkalaiset suositukset ovat tarkemmat, koska ne määrittelevät toistojen ja sarjojen määrän. (Australian Government, Department of Health and Ageing 2013; U.S Department of Health & Human Services 2008; UKK-instituutti 2013) Kuitenkin lukemiemme tutkimusten perusteella (Sun & Vuori 2010, 54) lihaskuntoharjoittelulla on terveyden ja sairauksien ehkäisyn sekä hoidon kannalta merkitystä.

UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari kertoo Helsingin Sanomien artikkelissa (2013), että suomalaisten liian vähäinen lihaskuntoharjoittelu voi johtua siitä, että kestävyysliikunnan hyödyt on tunnettu pitkään ja niitä on painotettu suosituksissa enemmän. Lihaskuntoharjoittelun hyötyjä on vasta viime aikoina tutkittu laajemmin. Tutkimuksien seurauksena lihaskuntoharjoittelulla on selviä hyötyjä terveyden kannalta. Helsingin Sanomien haastattelemat asiantuntijat Hulmi, Vasankari ja Rantanen ovat yksimielisiä siitä mitä lihasryhmiä olisi tärkeintä harjoittaa. Ensimmäisenä tärkeysjärjestyksessä ovat reiden lihakset, tämän jälkeen tulevat pohje-, vatsa-, selkä- ja olkapäänlihakset. Edellä mainitut lihasryhmät ovat terveyden ja toimintakyvyn kannalta olennaisimmat. (Väärämäki 2013)

Opinnäytetyömme lihaskuntoharjoitteluohjelmat olemme perustaneet amerikkalaisille ja suomalaisille terveystieteiden suosituksille. Tällä tavoin koostetut ohjelmat takaavat riittävät terveyshyödyt aloittelevalla kuntosaliharjoittelijalla.

## 2.2 Kuntosaliharjoittelun vaikutukset elimistöön

UKK-instituutin mukaan lihaskuntoharjoittelun terveysvaikutukset näkyvät kahdesta neljään viikon jälkeen lihasvoiman kasvuna. Kahden kuukauden jälkeen voidaan havaita myös lepoverenpaineen ja leposykkeen laskua. Nämä vaikutukset voidaan saavuttaa, kun suurille lihasryhmille tehdään yksi tai useampi sarja toistojen ollessa kahdeksasta kahteentoista. Rasittavuustasoltaan harjoittelun tulee olla rasittava, tällä tarkoitetaan sitä että lihaksessa tuntuu väsymystä. Vuoden säännöllisen harjoittelun seurauksen luuston vahvistuu ja ylipaino vähenee. (UKK- instituutti 2009. Terveystieteiden vaikutusaika)

Mc Ardle, Katch & Katch (2001, 532) mukaan kuntosaliharjoittelun vaikutukset näkyvät kahden viikon harjoittelun jälkeen hermoston sopeutumisena harjoitteluun. Lihassolun poikkipinta-alassa ei kahden viikon harjoittelun jälkeen tapahdu merkittäviä muutoksia. Noin neljän viikon harjoittelun jälkeen, sekä hermostollinen kehitys että lihassolun poikki pinta-alan kasvu ovat yhtä suuret. Tämän jälkeen lihassolun poikkipinta-ala kasvaa merkittävästi nopeammin. Hermoston kehitys hidastuu neljän viikon harjoittelun jälkeen. Tällä tarkoitetaan sitä, että hermosto on sopeutunut harjoitteluun.

Uusimmissa tutkimuksissa on esitetty, että lihasvoimaa parantava ja lihasmassaa lisäävä harjoittelu parantaa sokeriaineenvaihduntaa. Heikentynyt sokeriaineenvaihdunta on yhteydessä

metaboliseen oireyhtymään, sekä tyypin 2 diabetekseen, nämä ovat elintapasairauksia, jotka ovat kansanterveydellisesti merkittävä ongelma. (Sundell. 2012; Kukkonen- Harjula. 2011; Väärämäki. 2013)

Kuviossa 1 Vuori (2010) on kuvannut lihasvoimaharjoittelun periaatteet useiden suositusten yhteenvedona. Hän on kuvannut aloittelevan kuntosaliharjoittelijan harjoituksen toteutuksen sarjojen ja toistojen määrinä sen kuormittavuutena ja miten harjoituksen etenee. Taulukko ohjaa valitsemaan kuormituksen, jonka mukaan sarjat ja toistot määrittyvät. Harjoittelun tavoitteena on päästä viiteentoista toistoon. Kuormittavuutta tulisi lisätä kehityksen myötä ja toistojen tulisi aina tuntua jonkin verran raskailta.

<b>Määrä</b>	<b>Kuormittavuus</b>	<b>Eteneminen</b>
Yksi sarja, jossa 10–15 toistoa	Kevyt kuorma: 40 % kuormasta harjoitteessa, jonka henkilö pystyy tekemään kerran (yhden toiston maksimikuorma)	Kun 15 toistoa tuntuu jonkin verran raskaalta (Borgin asteikolla 12–14/20), lisätään kuormaa seuraavalla harjoituskerralla
Yksi sarja, jossa 8–10 toistoa	Kohtalainen kuorma: 41–60 % yhden toiston maksimista	Peräkkäisillä harjoituskerroilla lisätään toistoja vähitellen viiteentoista
Yksi sarja, jossa 8 toistoa	Suuri kuorma: enemmän kuin 60 % yhden toiston maksimista	Kuten yllä

Kuvio 1. Lihasvoimaharjoittelun annostelun periaatteet. Useiden suositusten yhteenvedona laadittu ohjelma.(Ilkka Vuori 2010).

### 2.3 Kuntosalisaliharjoittelun perusteet ja aloittelijan kuntosaliharjoittelu

Lihaskuntoa voidaan hankkia määrätietoisella ja suunnitelmallisella lihaskuntoharjoittelulla. Jotta lihasvoimaa voidaan kehittää, on harjoitettavan kuorman ylitettävä lihaksen normaali päivittäinen kuormitustaso (Aalto 2005, 10 - 11). Kehoa kuormitetaan, jotta kehitystä tapahtuisi. Lisäksi tarvitaan myös riittävästi lepoa ja oikeanlaista ravintoa sekä lihaskuntohoitoa. Edellä mainittuja tekijöitä tarvitaan, jotta elimistö pystyisi korjaamaan harjoittelun aiheuttaman elimistön tasapainotilan järkkymisen.

Voima lisääntyy jo muutaman viikon lihaskuntoharjoittelun jälkeen. Tämä johtuu ensisijaisesti siitä, että hermosto oppii aktivoimaan lihaksia tehokkaammin. Lihasmassan kasvusta johtuva voiman lisääntyminen on merkittävä vasta kuudesta kahdeksaan viikon harjoittelun jälkeen (Suni 2011, 209)

Tutkimuksen mukaan lihaskuntoharjoittelu on turvallinen ja tehokas harjoittelumuoto kaikille ikään tai kuntoon katsomatta. Harjoittelun seurauksena lihaskunto paranee sekä itsetunto ja itsevarmuus lisääntyvät. Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu vähentää urheiluvammojen syntymistä ja ennustaa terveempiä elinvuosia vanhuusiällä. Ikääntyminen vähentää lihasmassaa. Kolmenkymmenen ikävuode jälkeen lihaksen poikkipinta-ala ja lihaksen tiheys pienenevät, sekä lihaksen sisäinen rasvakudos lisääntyy. Kaikki edellä mainitut seuraukset voidaan havaita ihmisillä, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa (Baechle & Earle 2008, 154) Tähän teoriaan viitaten jokaisen työikäisen tulisi harjoittaa lihasvoimaa säännöllisesti.

Tutkimuksissa on todettu, että myös vanhuusiällä lihasvoimaa voidaan kehittää säännöllisen harjoittelun avulla. (McArdle, Katch & Katch 2007, 894, 895; Fleck & Kreamer 2004, 303 - 304) On tutkittu, että seniorit saavuttavat parhaat voiman lisääntymisen tulokset, kun lihasvoimaa harjoitettiin vaihtelevilla kuormilla kolme kertaa viikossa. Yksi harjoitus tuli olla kuormitukseltaan raskas 80 % yhden toiston maksimista. Seuraavat kaksi harjoitusta tehtiin kohtalaisella teholla 65 % ja 59 % yhden toiston maksimista. Parempi lihasvoima ennustaa itsenäistä selviytymistä vanhuusiällä. (Fleck & Kreamer 2004, 303 - 304)

Kuntosalilaitteet ovat aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle suositeltavia. Painopakkalaitteissa liikesuunnat ovat hyvin kontrolloituja. Lisäpainon lisäksi painopakkalaitteissa painovoima on yksi vastusta lisäävä tekijä. Aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle painopakkalaitteilla harjoittelulla on monia etuja ja hyötyjä, verrattuna vapailla painoilla harjoitteluun. Keskeisin etu painopakkalaitteilla lihaskuntoa harjoitettaessa on turvallisuus. Painopakkalaitteilla harjoittellessa liikesuunnan hallitseminen on helpompaa. Tämä onnistuu henkilöltä, jolla ei ole aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Painopakkalaitteilla harjoittellessa harjoittelun aikainen loukkaantumisriski pienenee, verrattuna vapailla painoilla harjoitteluun. Harjoittelija ei esimerkiksi pysty kolhimaan itseään painoilla, tai jäämään puristuksiin painojen alle. Laitteet on yleensä suunniteltu niin, että ne tukevat vartalon oikeaan asentoon liikkeen vaatimalla tavalla. Painopakkalaitteita on helppo käyttää, jolloin aloittelijalla on turvallisempi olo harjoittellessa. Laitteissa on myös nopeampaa ja helpompaa valita oikea vastus. (Baechle & Earle 2008, 80)



Vapailla painoilla harjoittelamisen hyötyjä verrattuna laitteilla harjoitteluun on useita. Vapailla painoilla harjoittelu kuormittaa useita lihasryhmiä samanaikaisesti, johon vaaditaan kokonaisvaltaista kehonhallintaa ja hermoston sopeutumista. Kuntosalilla tehtävät moninivelliikkeet, kuten kyykky ja maastanosto ovat samankaltaisia liikkeitä joita arkipäiväisessä elämässä tarvitaan. Vapailla painoilla harjoittelu vaatii enemmän aikaa oikeiden suoritustekniikoiden oppimiseksi, verrattuna laitteilla suoritettaviin liikkeisiin. Jos aloitteleva kuntosaliharjoittelija käyttää vapaita painoja harjoittelussaan, hän tarvitsee alussa jatkuvaa ohjausta ja opastusta liikkeiden oikean suoritustekniikan oppimisessa.

Aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle on hyödyllisempää toteuttaa harjoittelu laitteissa, jotta liikkeet suoritetaan turvallisesti ja harjoitusvaikutus kohdistuu halutulle lihakselle tai lihasryhmälle. Laitteiden helppokäyttöisyys voi myös madaltaa kynnystä tehdä lihaskuntoharjoitteita. Koneilla suoritettujen aloitusjakson jälkeen on helpompaa ja turvallisempaa toteuttaa vapailla painoilla tehtäviä liikkeitä, koska keho on jo tottunut lihaskuntoharjoitteluun ja kehonhallinta on kehittynyt. Opinnäytetyössämme toteutetussa tuotteessa, laite- ja liikeopastusvideoissa annoimme ohjeita oikean suoritustekniikan löytämiseksi. Laite- ja liikeopastusvideoiden avulla ei pysty kontrolloimaan vapailla painoilla tehtävien liikkeiden oikeaa suoritustekniikkaa. Lihaskuntoharjoitteita laitteilla tehtäessä laite ohjaa aloittelijan tekemään liikkeen oikein, jolloin jatkuva ohjaus ei ole niin suuressa roolissa oikean suoritustekniikan oppimisessa. (Aalto 2005; Suni 2001, 209; Baechle & Earle 2008, 154, 80)

### 2.3.1 Lihaskuntoharjoittelun termejä

*Paikkaharjoittelu* on kuntosaliharjoittelun yleisimmin käytetty harjoittelumuoto. Tässä harjoittelumuodossa keskitytään kerrallaan yhden liikkeen tekemiseen. Maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelu tehdään tavallisesti paikkaharjoitteluna. *Kiertoharjoittelu* tarkoittaa puolestaan harjoittelumuotoa, jossa vaihdetaan liikettä tai laitetta jokaisen liikkeen välissä. Sarjojen väliset palautukset ovat lyhyitä. Kierrosten välillä pidetään noin kolmesta viiteen minuutin palautus. Kestovoimaharjoittelu toteutetaan tyypillisesti kiertoharjoitteluna. (Niemi 2008, 97)

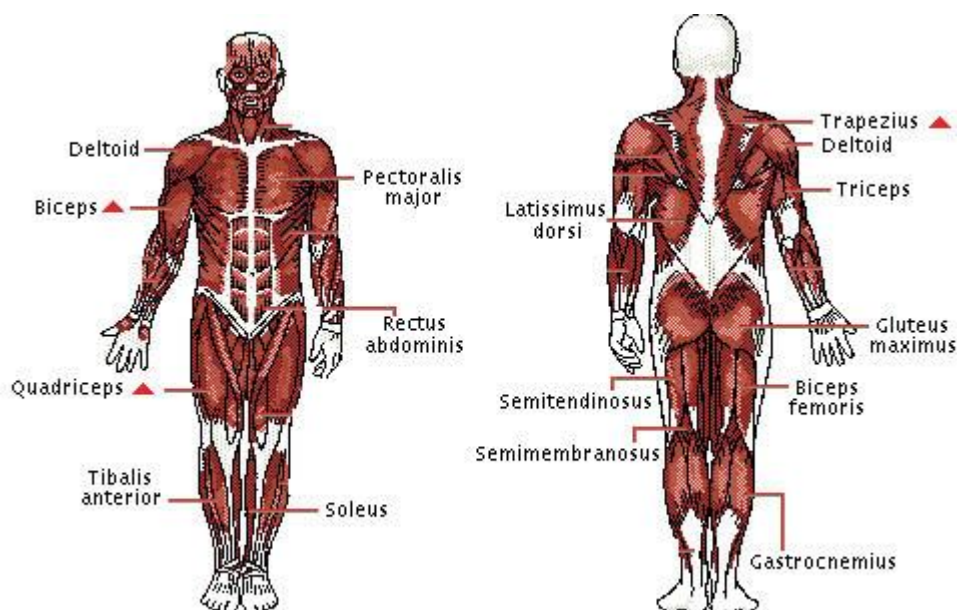
*Toisto* tarkoittaa yhden lihaskuntoliikkeen suorittamista alkuasennosta loppuasentoon. Yhden toiston aikana lihakset työskentelevät usealla eri tavalla: konsentrisesti, eksentrisesti ja isometrisesti. Peräkkäin tehdyt toistot muodostavat *sarjan*. Sarjojen välillä pidetään aina jonkinlainen tauko, jota kutsutaan *sarjapalautukseksi*. (Fleck & Kreamer 2004, 8)

### 2.3.2 Kuntosaliharjoitusohjelman muodostuminen

Fleck ja Kreamer (2004, 154) kertovat, että yleispätevää ja kaikille sopivaa lihaskuntoharjoittelun ohjelmaa on lähes mahdoton suunnitella. Tämä johtuu siitä, että yksilöillä on aina erilaiset fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Harjoitteluohjelma tulisi aina suunnata vastaamaan yksilön realistisesti saavutettavia tavoitteita. Harjoitusohjelmaan täytyy asettaa tavoitteita, jotka vastaavat haluttuja tuloksia. Tässä täytyy ottaa erityisesti huomioon yksilön geneettinen potentiaali.

Harjoitusohjelman sisältö muodostuu seuraavista osatekijöistä: 1) harjoitusjakson kokonaispituus, 2) harjoitusliikkeiden kokonaisuus ja suoritusjärjestys 3) yksittäisten liikkeiden annostelu (toistot, sarjat, kuormitus, lepotaukojen pituus) ja 4) annostelun nousujohteinen eteneminen (Suni 2011, 209)

Aloittelevan kuntoilijan perusohjelma muodostetaan siten, että siinä harjoitetaan kaikki kehon lihasryhmät kerralla. Kaikille kehon lihasryhmille on olemassa monia erilaisia harjoitusliikkeitä. Vaihtelemalla harjoitusliikkeitä kehoa voidaan harjoittaa tasapainoisesti ja tehokkaasti. Perusohjelmassa tehdään kahdesta kolmeen harjoitusta viikossa, mutta ei kuitenkaan peräkkäisinä päivinä. Harjoituksia ei tehdä peräkkäisinä päivinä, koska intensiivisestä harjoittelusta johtuen lihaksiin muodostuneet mikrovauriot vaativat parantuakseen muutaman päivän lepoajan. Jaetulla harjoitusohjelmalla tarkoitetaan ohjelmaa, jossa kehon päälihasryhmät on jaettu osiin. Näitä osia harjoitetaan viikon eri päivinä. Harjoittelu on yleensä suunniteltu siten, että kaikki kehon lihasryhmät harjoitetaan kerran viikossa. Joskus harjoituskierto voi olla pidempikin. (Virtamo 2009, 10 - 11, 67)



Kuvio 2. Kehon päälihasryhmät. (Folsom Lake College 2013)

Kuvion 2 esittämällä tavalla ylävartalon lihaksista päälihasryhmiä ovat hartialihakset, hauikset, ojentajat, rintalihakset, epäkkäät, vatsalihakset ja leveät selkähakset. Alavartalossa päälihasryhmiä ovat isot pakaralihakset, polven koukistajat ja -ojentajat sekä pohkeen ja säären lihakset.

Tutkimuksen mukaan tuloksien kannalta isot lihasryhmät ja moninivelliikkeet tulisi sijoittaa harjoitusohjelmaan ennen pieniä lihasryhmiä. Esimerkiksi jalkaprässässä tehdessä jalan kaikki lihakset työskentelevät, mutta polven ojennuksessa harjoitetaan pelkkiä etureiden lihaksia. Harjoitettaessa suuret lihasryhmät ja moninivelliikkeet ensimmäisenä lihasvoiman kasvu on suurempaa verrattuna harjoitusohjelmaan, jossa pienet lihasryhmät on sijoitettu ohjelman alkuun. (Spinetti 2010; Fleck 2004) Fleck ja Kreamer (2004) toteavat tutkimuksessaan, että keskimäärin kyykyissä tulos huononi 75 % ja penkkipunnerruksissa 25 %, kun pienet lihasryhmät ja eristävät liikkeet harjoitettiin ennen näitä moninivelliikkeitä.

Balady, Bazzarre Chaitman, Fleg, Fletcher, Franklin, Limacher, Stein, Pinä, Polloc & Williams (2000) mukaan aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle suositellaan kuntosaliohjelmaa, jota tehdään kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Suositeltu aloituspaino voidaan määrittää yhden toiston maksimin perusteella (1RM) tai vaihtoehtoisesti paino voidaan arvioida tuntemuksien mukaan. Tällöin painon pitäisi tuntua suhteellisen helpolta ja toistoja tulisi saada suoritetuksi hyvällä tekniikalla kahdestatoista viiteentoista. Harjoitusohjelman tulisi sisältää kokonaisuudessaan kahdeksasta kymmeneen lihaskuntoliikettä. Aloitettaessa kuntosaliharjoittelu, tulee harjoittelussa kiinnittää huomiota kahteen seikkaan: Lihaksisto on ensin totutettava voima-

harjoitteluun. Toiseksi oikean suoritustekniikan oppimiseen on käytettävä riittävästi aikaa. Kaikki toistot tulee suorittaa rauhallisesti ja hyvin kontrolloidusti. Konsentrisen lihastyövaiheen tulisi kestää noin kaksi sekuntia. Tämän lihastyövaiheen aikana lihas lyhenee. Eksentrisen lihastyövaiheen tulisi kestää noin neljä sekuntia. Tämän lihastyövaiheen aikana lihas pitelee. Hengitystä ei saa pidättää toistojen aikana vaan täytyy muistaa hengittää tehokkaasti sisään ja ulos.

### 3 FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA VOIMAN TUOTTAMINEN

#### 3.1 Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky

Terveyskuntoon kuuluvat sellaiset fyysisen kunnon ulottuvuudet ja osatekijät, joilla on yhteys terveyteen tai fyysiseen toimintakykyyn tai molempiin (Suni & Vasankari 2011, 33). Terveyskunnan käsitteessä yhdistyvät liikunnan, fyysisen kunnon ja terveyden väliset yhteydet johdonmukaisella tavalla, ja se tarjoaa kokonaisvaltaisen lähtökohdan yksilön fyysisen terveyden ja toimintakyvyn edellytysten arvioimiseen ja edistämiseen (Suni & Vasankari 2011, 34). Terveyskunnan ulottuvuudet ja osatekijät koostuvat viidestä eri ulottuvuudesta, jotka ovat hengitys ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö, liikehallintakyky, kehonkoostumus sekä aineenvaihdunta. (Suni & Vasankari 2011, 33). Liikunta vaikuttaa terveyskuntoon, kuten terveyteenkin myönteisesti (Suni & Vasankari 2011, 32).

Liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta tärkein elimistön toiminnallinen kokonaisuus on hermo-lihasjärjestelmä. Liikuntaelimistön toimintakykyä voi yksinkertaisimmin kuvata kykyinä tuottaa liikettä kehon eri osissa. Liikkeen tuottaminen edellyttää hermo-lihasjärjestelmän toiminnan (voiman tuotto, suoritustekniikka) ohella aina myös energian tuottamista (aerobinen ja anaerobinen). (Suni & Vasankari 2011, 35)

##### 3.1.1 Tuki- ja liikuntaelimistö

Tuki- ja liikuntaelimistön kunnon osatekijöitä ovat notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys. Notkeudella tarkoitetaan tietyn nivelen ympäri tai useamman nivelen toiminnallisen yhdistelmän eri liikesuunnissa tapahtuvaa mahdollisimman suurta liikelaajuutta. Terveissä nivelissä notkeus kuvaa suurelta osin jänteen ja lihaksen kykyä venyä. Lihasten voimantuoton suuruus johtuu lihasten koosta ja hermotuksen tehokkuudesta. (Suni & Vasankari 2011, 38)

Aikuisina miehet ovat voimakkaampia kuin naiset. Absoluuttisia voimatasoja verrattaessa, naisten voimatasot ovat noin 50 - 60 % yläraajojen ja noin 60 - 70 % alaraajojen osalta miehiin verrattuna. (Fleck & Clamer 1997) Lihasvoima on huipussaan 20 - 30 vuoden iässä miehillä, sekä naisilla ja se pysyy melko muuttumattomana noin 50 ikävuoteen saakka. Tämän jälkeen lihasvoima heikkenee noin prosentin vuodessa ja heikkeneminen kiihtyy 65 ikä-

vuoden jälkeen 1,5 - 2 %:iin vuodessa. Hormonaalisten muutosten vuoksi naisten lihasvoima heikkenee vaihdevuosista alkaen nopeammin. Voiman väheneminen on nopeampaa alaraajoissa ja vartalon lihaksistossa kuin yläraajoissa. Lihasmassan menetys johtuu ensisijaisesti hitaiden ja nopeiden lihassolujen lukumäärän vähenemisestä, myös etenkin nopeiden lihassolujen poikkipinta-ala pienenee. Samanlaisia muutoksia voidaan havaita myös nuoremmilla ihmisillä liikkumattomuuden yhteydessä. (Sunni ja Vasankari 2011, 38)

Maksimivoima heikentyy 30:n ja 70:n ikävuoden välillä on noin 30 - 40 %. Syy tähän on sama kuin lihasmassan menetyksessä, mutta myös maksimaalinen tahdonalainen hermostollinen aktivaatio vähenee. Myös voimantuottonopeus heikkenee, jota tarvitaan esimerkiksi tasapainon säilyttämiseen yllättävissä tilanteissa, kuten liukastuminen tai horjahtaminen. Lihasvoiman heikentyminen johtaa nopeasti ongelmiin selviytyä päivittäisistä toiminnoista (Sunni & Vasankari, 2011, 40)

### 3.1.2 Kehon koostumus

Terveyskunnan ulottuvuuksista kehon koostumus vaikuttaa liikuntaelimistön toimintakykyyn. Esimerkiksi ikääntyessä menetetään lihasmassaa, rasvakudoksen määrä puolestaan lisääntyy, mutta paino ei yleensä merkittävästi alene. Näiden seurauksena lihasten kyky käyttää happea huononee, mikä ilmenee fyysisessä suorituskävyssä maksimaalisen hapenottokyvyn heikkenemisenä. Kääntäen voidaan todeta, että ikääntyneillä lihasvoimaharjoittelun on todettu toisinaan parantavan myös maksimaalista hapenottokykyä. (Sunni & Vasankari, 2011, 36)

### 3.1.3 Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto

Verenkierto- ja hengityselimistön kunto, toisin sanottuna kestävyyskunto, on yksi terveysterveysterveyskunnan ulottuvuus. Kestävyyskuntoa voidaan mitata maksimaalisen hapenottokyvyn avulla. Sen mittaamiseen tarvitaan erityisiä laitteita, joten maksimaalisen hapenottokyvyn arvioimiseen on kehitetty niin sanottuja epäsuoria menetelmiä. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi polkupyöräergometritesti, UKK-kävelytesti ja Cooperin testi. Nämä epäsuorat testit soveltuvat hyvin kestävyyskunnossa tapahtuvien muutosten arvioimiseen, mutta eri testien keskinäinen vertaaminen on hankalaa, eikä sitä tulisi tehdä. (Sunni & Vasankari 2011, 34)

Hyvä kestävyyskunto on yhteydessä pienempään riskiin altistua muun muassa sepelvaltimotautiin, kohonneeseen verenpaineeseen, ylipainoisuuteen tai aineenvaihdunnan häiriöihin. (Suni & Vasankari 2011, 35)

#### 3.1.4 Liikehallintakyky

Liikehallintakyky tarkoittaa kehon asentojen liikkeiden hallintaa, joka ilmenee aistitoimintojen, hermoston ja lihaksiston kykynä selviytyä sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti liikesuorituksista. Liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta tärkeitä liikehallintakyvyn osatekijöitä ovat tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja liikenopeus. (Suni & Vasankari 2011, 36)

Hermo-lihasjärjestelmässä ikääntymisen, tai liikkumattomuuden seurauksena tapahtuvat muutokset heikentävät tai hidastavat sekä aistitoimintoja. Ikääntyminen hidastavaa ja heikentää motorisia vasteita. Liikunta puolestaan hidastaa hermo-lihasjärjestelmässä tapahtuvia muutoksia toimintakyvyn kannalta merkittävästi. (Suni & Vasankari 2011, 37 - 38)

Liikehallinnan harjoittamisessa on olennaista, että hermosto oppii toimimaan tehokkaammin mitä tahansa liikettä toistettaessa. Aiemmalla monipuolisella liikuntataustalla on vaikutusta siihen miten nopeasti erilaisia liikesuorituksia oppii. Yhdellä harjoituskerralla toistetaan liikettä 20 - 40 kertaa pienellä kuormalla (45 - 50 % yhden toiston maksimista). Monimutkaisten liikkeiden oppimisessa kannattaa pilkkoa suoritus pienempiin osiin ja harjoitteet vaativat hyvää keskittymistä sekä vireystilaa (Suni 2011, 208)

#### 3.2 Lihasvoiman tuottaminen

Lihaskuitu supistuu monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta. Elimistön liikuttamiseen vaaditaan tapahtumaketju, jossa ovat vaikuttamassa keskushermosto, lihaksisto, lihasten sidekudokset, jänteet ja luusto. (Niemi 2008. 61) Lihasvoima kuvastaa lihaksen tai lihasryhmien kykyä tehdä työtä. Tällä tarkoitetaan lihaksen tuottamaa huippuvoimaa tai -vääntöä staattisen tai dynaamisen lihastyön aikana. Toisaalta Lihasvoimalla voidaan tarkoittaa maksimaalista kuormaa, joka pystytään nostamaan tai liikuttamaan. (Kauranen & Nurkka 2010, 144)

### 3.2.1 Isometrinen ja dynaaminen lihassupistus

Voiman tuottamistavat ovat isometrinen ja dynaaminen lihassupistus. Dynaaminen lihassupistus voidaan jakaa vielä konsentriseen ja eksentriseen supistukseen. Isometrisessä lihastoiminnassa lihaksen pituus ei muutu ja tällaisen lihastoiminnan yhteydessä ei tapahdu liikettä nivelissä. Isometrisessä lihastyössä lihas tekee staattista työtä. Hyvä esimerkki tällaisesta isometrisestä lihastyöskentelystä on esimerkiksi asennon ylläpitäminen seisoma-asennossa. Kun lihas lyhenee ja pitenee, sitä kutsutaan puolestaan dynaamiseksi lihastyöksi. Konsentrisessa lihastyössä lihaksen pituus lyhenee ja aiheuttaa samalla ulkoisen kuorman liikettä. Eksentrisessä lihastyössä lihaksen pituus kasvaa ja tällaista lihastyötä käytetään liikkeen jarruttamiseen. (Kauranen & Nurkka 2010, 139)

Suurin voima voidaan tuottaa eksentrisellä lihastyöllä ja pienin puolestaan konsentrisella. Isometrisesti tuotettu lihasvoima on suurempi kuin konsentrisen, mutta pienempi kuin eksentrisen. (Niemi 2008. 62)

### 3.2.2 Lihaskudoksen solujakauma

Lihaskoostuu suuresta määrästä lihassoluja. Nämä solut muodostavat motorisista yksiköitä, johon kuuluu hermosolu, joka on yhteydessä aivoihin ja joka haarautuu lihaksessa yhä ohuempiin haaroihin. Jokainen näistä syistä kulkee yhteen lihassoluun. (Kauranen & Nurkka 2010, 116; Niemi 2008. 66)

Motorisen yksikön työskennellessä, kaikki siihen kuuluvat solut supistuvat maksimivoimalla. Kevyellä kuormituksella kehittyvät ainoastaan ne lihassolut, jotka ovat mukana ensin rekrytoituvissa motorisissa yksiköissä. Jos harjoittaa koko lihasta, sitä on kuormitettava maksimaalisesti. (Kauranen & Nurkka 2010, 118; Niemi 2008. 66 - 67)

Lihassoluja on kahta lajia: hitaita ja nopeita lihassoluja. Nämä eroavat toisistaan supistumis- ja aineenvaihduntaominaisuuksiltaan. Hitaili lihassoluilla on hyvät kestävyysominaisuudet, ne supistuvat hitaasti ja niiden voimantuotto-ominaisuudet ovat matalat. Ne toimivat hapeanavulla, jolloin maitohappoa ei synny merkittäviä määriä. Hitaiden lihassolujen avulla suoritetaan pitkäkestoiset ja matalatehoiset lihastyöt. Vartalon asennon ylläpitävät lihakset ovat



yleensä syviä lihaksia ja ne koostuvat hitaista lihassoluista. Esimerkki hitaita lihassoluja sisältävästä lihaksesta on selän ojentajalihas. (Kauranen & Nurkka 2010, 123)

Nopeat lihassolut tuottavat voimaa ja rentoutuvat nopeammin, mutta myös väsyvät nopeasti. Energia niissä tuotetaan hapettomasti ja pitkään jatkuessa lihaksiin syntyy maitohappoa. Nopeat lihassolut voidaan jakaa sisäisten rakenteiden perusteella vielä kolmeen alaryhmään. Hitaisten ja nopeiden lihassolujen jakauma vaihtelee eri lihaksissa ja eri ihmisillä. Yksilölliset erot voivat olla varsin suuria. (Kauranen & Nurkka 2010, 123; Niemi 2008. 66 - 67)

### 3.3 Voiman lajit

Voima voidaan jakaa eri lajeihin. Käytännön liikunnassa ja liikuntasuorituksissa kuitenkin nämä kaikki ominaisuudet sekoittuvat keskenään. Tietyissä liikunta- ja urheilulajeissa jonkun tietyn lihasvoimaominaisuuden osuus korostuu. Silloin harjoittelu kannattaa ohjelmoida sillä tavalla, että se kehittää voiman ominaisuuksia lajin vaatimalla tavalla. (Kauranen & Nurkka 2010, 144 - 145)

Alla olevassa kuviossa 3 on kerrottu voimalajit, sekä voiman alalajit. Aloitteleva kuntosaliharjoittelijan tulisi harjoittaa enimmäkseen kestovoimaa kuntosalilla. Tekniikan kehittyessä, elimistön sopeuduttua harjoitteluun ja riittävän kestovoimatasen saavuttamisen jälkeen voidaan siirtyä harjoittamaan myös muita voimanlajeja.

Nopeusvoima -pikavoima

-räjähtävä voima

Maksimivoima -neutraalinen maksimivoima

-perusvoima

Kestovoima -lihaskestävyys

-voimakestävyys

Kuvio 3. Voimanlajit. (Niemi 2008, 95)

### 3.3.1 Kestovoimaharjoittelu

Kestovoima tarkoittaa lihaksen ominaisuutta, jonka avulla lihas pystyy ylläpitämään tiettyä voimatasoa. Kestovoimaa on myös se, että tiettyä voimatasoa toistetaan useita kertoja peräkkäin lyhyellä palautusajalla. (Kauranen & Nurkka 2010, 145) Tämä kehittää lihasten kykyä tuottaa energiaa hapenavulla (aerobisesti) ja toimia olosuhteissa, joissa lihasten maitohappopitoisuus on korkea. (Niemi 2008, 100 - 104) Kestovoimaa tarvitaan arjessa kehon asentojen ylläpitämiseen, kävelyyn ja arkipäiväisiin kotitöihin. Kestovoimalla onkin suuri merkitys yleisen toimintakyvyn kannalta ja sen merkitys korostuu vanhuudessa. (Kauranen & Nurkka 2010, 145)

Kestovoimaharjoittelu luo pohjan maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelulle. Pienemmillä painoilla harjoiteltaessa oikeiden suoritustekniikoiden oppiminen ja siis liikehallintakyvyn kehittyminen on tehokkaampaa. Kestovoimaharjoittelussa loukkaantumisriski on pienempi ja . Aloittelijan on siis hyvä aloittaa lihaskuntoharjoittelu kesto-voimaharjoittelusta. (Niemi 2008. 101 - 104)

### 3.3.2 Nopeusvoimaharjoittelu

Nopeusvoimaharjoittelussa pyritään tuottamaan mahdollisimman paljon voimaa mahdollisimman nopeasti. Nopeusvoima kertoo hermoston motoristen yksiköiden aktivointikyvystä. (Kauranen & Nurkka 2010, 145) Nopeusvoimaharjoittelu pohjautuu maksimivoimalle, harjoituskuormat ovat vain pienemmät ja liikenopeus on maksimaalinen. Nopeusvoimaharjoittelun loukkaantumisriski on suuri, eikä sitä suositella tehtäväksi ilman vahvaa lihaskuntopohjaa. (Niemi A. 2008. 105 - 109) Nopeusvoimaa tarvitaan yleensä erilaisissa heitto- ja ponnistussuorituksissa (Kauranen & Nurkka 2010, 145).

### 3.3.3 Maksimivoimaharjoittelu

Maksimivoimaharjoittelun avulla pyritään kasvattamaan lihaksiston kykyä tuottaa suurinta mahdollista voimaa. Maksimivoimaharjoittelu kehittää hermostoa siten, että uusia motorisia yksiköitä rekrytoituu. Maksimivoimaharjoittelussa hermosto kehittyy ensin, mutta kun her-

moimpulssit eivät tavoita enää lisää lihassoluja, lihassolut alkavat kasvaa ja uusia soluja rekrytoituu. Tämän seurauksena lihaksen kokonaispinta-ala kasvaa. (Niemi 2008) Kaurasen & Nurkan 2010 mukaan maksimivoima kuvaa yksittäisen lihaksen tai lihasryhmän suurinta voimatasoa, jonka lihas tai lihakset voivat tuottaa. Tätä kutsutaan maksimaalisen jännityksen tasoksi, jolloin lihaksen suorituskyky on korkeimmillaan. Maksimaalisen lihastyön saavuttaminen kestää lihakselta noin puolestatoista kahteen sekuntia, eikä tätä voimaa pysty pitämään yllä kovin pitkään. Tällöin suoritukset ovat kestoltaan lyhyitä, eli alle viisi sekuntia. Arjessa maksimivoimaa tarvitaan esimerkiksi raskaiden tavaroiden siirtelyyn.

Aloittelijan kannattaa totuttaa keho ensin kesto-voimaharjoitteluun, koska maksimivoimaharjoittelu vaatii hyväkuntoisen liikuntaelimistön, jotta loukkaantumisilta vältyttäisiin. (Niemi 2008)

#### 4 LIIKUNTAMOTIVAATIO

”Sisäisen motivaation säilyttämisessä ja löytämisessä olennaisinta on tuntea omat vahvuutensa sekä mukavuusalueensa.”(Toikka 2012)

Motivaatio koostuu persoonallisuudesta, tunne- ja järkiperaisista tekijöistä, perheestä ja ystäväpiiristä sekä ympäristöstä. Motivaatio liittyy aina johonkin tilanteeseen. Liikunta on tyypillinen esimerkki tekemisestä, johon tarvitaan motivaatiota (Hagger & Chatzisarantis 2007, 1). Roberts (1992, 7) mukaan motivaatio ja tavoitteellisuus ovat ilmentymiä kognitiosta ja ajattelusta. Edellä mainittujen lisäksi motivaatioon ja tavoitteellisuuteen vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet, ajatukset ja ajattelumallit.

Liikunnan hyödyt ja vaikutukset terveyteen ovat luultavimmin jokaisen työikäisen tiedossa, mutta kuitenkin vain harva liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumisen tai liikkumattomuuden taustalla on liikuntamotivaatio. Motivaation ja liikunnan yhteyttä toisiinsa on tutkittu jonkin verran, mutta ei riittävästi. Vastauksia liikuntamotivaation puuttumisesta tai sen olemassa olemisesta voidaan katsastella sisäisen ja ulkoisen motivaation kautta. Myös yksilön omakuva, sekä niin sanottu liikunnallinen omakuva vaikuttavat siihen osallistuuko yksilö liikuntaan. Omakuva ja käsitys itsestään liikkujana vaikuttavat ehkä jopa arvioitua enemmän liikuntaharrastuksen aloittamiseen. (McAuley 1992, 108)

Jotta yksilön liikkumista tai liikkumattomuutta voitaisiin paremmin ymmärtää, tulisi huomiota kiinnittää psykologisiin ajatusrakennelmiin. Nämä ennustavat ja selittävät liikuntakäyttäytymistä. (Ajzen & Fishbein 1980). Motivaatio taustalla on usein aikomus tehdä jotain. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmiset ovat järkiperaisiksi päätöksen tekijöitä. Liikuntaan osallistumisen taustalla on toiminnan etujen ja hyötyjen vertaileminen. (Hagger & Chatzisarantis 2005, 15)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat henkilön aikaisemmat kokemukset liikunnasta, sekä käsitys itsestään liikkujana. Talemanin määritelmän mukaan liikuntamotiivit ovat tarpeita, jotka aikaansaavat liikuntaharrastuneisuutta. Esimerkiksi aikomus parantaa fyysistä kuntoa saa ihmisen liikkumaan. (Salminen 2004, 9).

#### 4.1 Motiivi

Motiivi on lyhyesti kerrottuna tarve, joka on suunnattu johonkin tiettyyn kohteeseen. Jotta yksilö aloittaa liikunnan harrastamisen, tarvitaan tarve kuntoiluun. Huomioitavaa on, että aina ei tarve riitä samaan aikaan toimintaa. Motiivi voi myös muuttua ajan myötä. Esimerkiksi henkilön motiivi kuntosaliharrastuksen alussa on ollut lihasvoiman kasvattaminen. Myöhemmin hänen motiivinsa muuttuu osallistumiseksi fitness-kisoihin. Toisessa tapauksessa henkilö on aloittanut liikunnan lääkärin määräyksestä. Myöhemmin motiiviksi voi muodostua esimerkiksi maratonin juokseminen (Telama ym. 1986, 21 - 24)

Motivaation käynnistäviä tekijöitä kutsutaan motiiveiksi. Ne ovat liikunnasta puhuttaessa toiminnan perimmäiset aikaansaajat, toisin sanoen käyttäytymisen perimmäiset syyt. Motiivi on piilevä persoonallisuutemme ominaisuus, joka säätelee ja suuntaa käyttäytymistämme. Huomioitavaa on, että ilman motiivia ei ole toimintaa. (Backman & Hakala 1997) Motiivit ovat tiedostettuja tai tiedostamattomia (Jaakkola & Sepponen 1997, 7). Liikuntaan osallistumista kuvaavat motiivit, ovat Hagger & Chatzisarantis (2007, 25 - 27) mukaan autonomisuus, itsensä haastaminen ja sosiaaliset suhteet.

#### 4.2 Motivaatio

Motivaatiolla on ihmisen käyttäytymisen suhteen kaksi eri tehtävää. Se saa meidät toimimaan tietyllä tavalla ja se toimii käyttäytymisen alulle saajana. Lisäksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme, eli motivaatio saa meidät toimimaan. Sen syntyminen on monimutkainen tapahtumien sarja, jossa yhdistyvät persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 57 - 58) Hagger & Chatzisarantis (2007) määrittävät motivaation sisäiseksi tilaksi, joka antaa energiaa ja suuntaa toimintaa. Motivaatio määrittää toiminnan suunnan ja sen kuinka peräänantamattomia sen saavuttamisen suhteen olemme.

Tavoitteiden asettaminen motivoi toimimaan. Tavoitteet voivat olla oppimistavoitteita tai suoritustavoitteita. Oppimistavoitteissa henkilön päämääränä on lisätä omaa osaamistaan liikunnan suhteen. Yksilö haluaa tietää enemmän ja kokea kehittyvänsä liikunnassa. Suoritusmotiveitunut liikkujan tavoitteet ovat lyhytjänteisimpiä. Usein tarkoituksena on saada palkkio (esimerkiksi tiputtaa painoa muutama kilo), tai osoittaa paremmuutta suhteessa mui-

hin ihmisiin. Oppimisorientoitunut henkilö jatkaa todennäköisesti liikuntaa pidempää, sekä saavuttaa pysyvämpiä tuloksia. (Salovaara 2004)

#### 4.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Nämä kaksi motivaatiota poikkeavat toisistaan, etenkin palkkion tavoittelun suhteen. (Salovaara 2004) Huomion arvoista on, että sisäinen sekä ulkoinen motivaatio voivat esiintyä saman aikaisesti. Tämän vuoksi liikunnan harrastaminen voi alkaa ulkoisesta motivaatiosta, kuten laihduttaminen tai lihaksikkaamman ulkomuodon saaminen. Ulkoinen motivaatio toimii tässä tapauksessa alkuvaiheessa motivaationa. Harrastuksen jatkuessa ulkoinen motivaatio on edelleen mukana, mutta sisäinen motivaatio, kuten uusien kavereiden saaminen sekä itsensä kokeminen liikkuvana ihmisenä toimivat suurempina motivaattoreina. (Salovaara 2004)

##### 4.3.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa toimintaan osallistutaan mielenkiinnon vuoksi. Motiiveina toimivat tällöin muun muassa ilo ja myönteiset tunnekokemukset. Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta tekijästä: koetusta pätevydestä, autonomista ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Edellä mainitut kokemukset ovat henkilökohtaisia (Liukkonen & Jaakkola 2003, 59) Sisäinen motivaatio ohjaa toimintaa todennäköisimmin sellaisissa tilanteissa, joissa yksilö kokee olevansa seurassa jossa hänet hyväksytään ja hän tuntee olonsa mukavaksi. Sisäinen motivaatio on yksi tärkeimmistä tekijöistä ennustamaan liikunnan jatkuvuutta. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 3-4)

Liikunnan aloittamisen kannalta sisäisesti motivoitunut henkilö on siis todennäköisempi jatkamaan harrastustaan pidempään. Sisäisesti motivoitunut henkilö ei luovuta haasteen edessä, vaan jatkaa eteenpäin kohti tavoitetta.

#### 4.3.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmisen toimintaa ohjaa jokin ulkoinen tavoite, kuten palkinto tai muiden hyväksyntä. Tällaisessa tilanteessa toiminta on ulkoapäin voimakkaasti kontrolloitua, jolloin se on ristiriidassa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Lyhyellä aikavälillä tällaiset tavoitteet voivat olla tehokkaita, mutta pitkällä aikavälillä sisäinen motivaatio on tehokkain mikäli toiminta, kuten liikunta halutaan pysyväksi. (Liukkonen & Jaakola 2003, 59) Hagger ja Chatzisarantis (2007, 4 - 5) puolestaan määrittelevät liikkujien oleva jossain määrin ulkoapäin motivoituneita. Heillä liikunnan harrastamisen taustalla voi olla muun muassa kehon ulkoisten tekijöiden parantaminen tai kunnon parantaminen.

#### 4.4 Internetin ja sosiaalisen median yhteys liikunnan harrastamisen

Tutkimuksissa on havaittu internetin olevan toimiva terveystiedon levittäjä. Näiden palvelujen etuina ovat muun muassa laaja kattavuus ja kustannustehokkuus. Nettipohjaiset palvelut ovat tällä hetkellä ensimmäisen sukupolven palveluita. Niistä puuttuu monia yksilölliseen liikunnanohjaukseen liittyviä tekijöitä, kuten palvelujen tai liikuntaohjelmien räätälöinti. Internetpalvelut tulevat tulevaisuudessa olemaan osa liikuntapalveluita. (Borg 2008) Borgin (2008) mielestä ajattelemisen aihetta olisi muun muassa siinä, voitaisiinko internetpalveluita yhdistää osaksi perinteisiä liikuntapalveluita. Mielestämme tulevaisuudessa liikuntapalvelut tulevat siirtymään yhä laajemmin internettiin. Interneti mahdollistaa säännöllisen ja tehokkaan kommunikoinnin asiakkaan ja palveluntarjoajan välillä. Internetissä olevan liikuntapalvelun avulla voidaan asiakasta motivoida liikkumaan. Myös tavoitteiden saavuttaminen voi olla tehokkaampaa. Henkilökohtaista ja kuntosalilla tapahtuvaa liikuntaneuvontaa ei internetpalvelulla voida täysin korvata, mutta se on hyvä lisä palvelutarjontaan.

Napolitano, Fotheringham, Tate, Sciamanna, Leslie, Owen, Bauman & Marcus (2003) tutkimuksen mukaan internetin välityksellä voidaan tuoda julki innovatiivisia ja interaktiivisia liikunta interventioita. Tutkimuksen tuloksena oli, että internetissä saatavilla ollut teoreettinen tieto ja liikuntavinkit lisäsivät lyhyellä aikavälillä, yhdestä kolmeen kuukautta, liikuntamotivaatiota ja liikuntakäyttäytymistä.

Sosiaalisen median vahvuutena on vuorovaikutus, sekä tiedon hankkiminen ja oppiminen. Sosiaalisessa mediassa liikunnallisen yhteisön jäsenet odottavat palvelun ylläpitäjän tarjoavan lajiin liittyviä tekniikkavinkkejä ja uusinta tietoa. Palvelun käyttäjät keskustelevat aktiivisesti sosiaalisen median välityksellä harrastuksesta. Sosiaalisen median palveluista facebook on käytetyin ja kustannustehokkain. (Hasanzadeh 2011) Kustannustehokkuuden vuoksi valitsimme tuotteen julkaisukanavaksi facebookin. Tämä sosiaalinen media oli tekijöille jo entuudestaan tuttu, joten sen käyttö oli helppoa.

Tällä hetkellä sosiaalisen median ja liikunnan aloittamisen yhteyksiä ei ole tutkittu kattavasti. Olettamuksia sosiaalisen median liikuntaan kannustamisesta on tehty. Opinnäytetyömme kannalta emme löytäneet edellisissä kappaleissa mainittujen tutkimusten lisäksi selvityksiä, joissa sosiaalisen median yhteyksiä liikuntamotivaatioon oltaisi tutkittu.

#### 4.4.1 Internetin sosiaalisen median kanava facebook

Internet on ollut olemassa nykymuodossaan vain noin 20 vuotta. Vuonna 2008 pelkästään uusia internetosoitteita syntyi maailmanlaajuisesti 24 miljoonaa kappaletta, joka on 16 % enemmän kuin vuonna 2007. (Paloheimo 2009, 11 - 12). Näitä lukuja ajatellessa internetiä käytetään koko ajan kasvavammissa mittakaavassa. Tiedonvälityksen ja markkinoinnin näkökulmasta internet on hyvä väline, koska internet on avoin kaikille ja toimenpiteiden aloituskustannukset ovat matalat (Pullinen 2009, 19 - 20). Lisäksi internetin avulla kohderyhmän tavoittaminen on mahdollista, sillä vuonna 2012 16 - 74 -vuotiaista 90 % käyttää internetiä ja tästä joukosta 78 % käyttää internetiä päivittäin (Tilastokeskus 2012). Internet on siis nykyaikainen tiedonvälittämisen ja markkinoinnin keino.

Uusiksi markkinointiviestinnän keinoiksi ovat 2000-luvulla tulleet muun muassa blogit, verkkokampanjat ja hakusanamainonta. Sähköisien medioiden mahdollistama vuorovaikutus asiakkaiden kanssa on mahdollistanut palautekanavien, tai muun vuorovaikutteisen markkinointiviestinnän käyttöä. Tällaisissa markkinointiväylissä sekä viestin lähettäjä, että vastaanottaja voivat vaikuttaa tuotteen sisältöön ja kulkuun. (Pullinen 2009, 19 - 20) Tuotteessamme halusimme pyrkiä vuorovaikutteiseen ja yhteisölliseen tiedonvälittämiseen, sekä Balance Kuntokeskuksen palveluiden markkinointiin. Tarkoituksena oli, että tuotteemme tavoittaisi kohderyhmän. Palautetta antamalla he voisivat vaikuttaa tuotteemme sisältöön, sekä jakaa sitä eteenpäin omille ystävilleen ja tuttavilleen.



Materiaali julkaistiin sosiaalisen median kanavassa nimeltä facebook. Palvelulla on yli 550 miljoonaa käyttäjää. Oikein käytettynä facebook tarjoaa yritykselle monia mahdollisuuksia kohdata ja ohjata asiakkaita sen tuotteiden ja palveluiden pariin. Yrityksellä on kuitenkin suhteellisen suppeat keinot rakentaa ja ylläpitää asiakasyhteisöjä. Facebookissa yritys voi luoda itselleen sivut, ja/tai ryhmän. Ryhmän etuna on jäsenten keskinäisen yhteenkuuluvuuden lisääntyminen ja siitä johtuva lisääntynyt aktiivisuus. (Soininen, Wasenius & Leponiemi 2010) Opinnäytetyönämme tuottaman materiaalin testaamisessa käytimme facebookia. Asiakkaat pystyivät tutustumaan ja kommentoimaan materiaalia perustamassamme facebook ryhmässä.

Pullinen (2009, 30) painottaa, että sosiaalisenmedian julkisen keskustelun myötä tuote tai yritys altistuu monille riskeille, tai vastaavasti voi saada asiakkaiden luottamuksen puolelleen. Pullinen (2009, 30) mainitsee myös, että netissä keskusteluissa tuotteesta voi nousta esiin sen huonot ja hyvät puolet. Tätä seikkaa voi käyttää hyväkseen kehittäessä tuotetta asiakasryhmän toiveiden ja tavoitteiden mukaiseksi. Tuotteemme etuna olisi ollut facebookissa materiaaliin liittynyt keskustelu. Julkinen keskustelu voi parhaassa tapauksessa tuoda Balancelle lisää asiakkaita. On tietysti olemassa riski myös negatiivisesta vastaanotosta, mutta siihenkin on osattava reagoida nopeasti ja oikealla tavalla.

Tuotteena julkaistun sivuston kävijämäärän seuraamiselle tarjoutui mahdollisuus facebookin valmiin sivusto grafiikan avulla. Alla olevassa kuviossa 4 on esitetty sivuston kävijämäärät elokuusta lokakuun loppuun 2013. Kävijämäärät eroteltiin vielä sivuston välilehtien mukaan, jotta nähtiin esimerkiksi tuotettujen videoiden kiinnostavuusaste.

### Käynnit sivulla ja välilehdessä

Sivusi kunkin välilehden katselukertojen määrä.



Kuvio 4. Käyttäjien käynnit sivulla ja välilehdissä. (facebook 2013; Balance Kuntokeskus Laitteopastus; hallintapaneeli).

Sivuston julkaisemisen jälkeen kävijämäärät olivat korkeimmillaan. Parhaimmillaan käyntejä oli yli 80 vuorokauden aikana tiedot – välilehdellä. Muista välilehdistä merkittävimmät käyntimäärät saavutettiin aikajanalla ja kuvat – välilehdillä. Tuotteistuksen tuloksena editoidut laiteopastusvideot julkaistiin aikajanalla, ja sijoitettiin kuvat – välilehdelle. Näiden käyntimäärät pysyivät sivuston korkeimpina koko tutkitun aikajakson. Käyntimäärien perusteella videoiden kiinnostavuus ja informatiivisuus onnistuivat tavoitteidemme mukaisesti, sillä tutkimusjakson aikana käyntimäärät tasoittuivat alun voimakkaan kiinnostuksen jälkeen.

Seuraava kuvio 5 osoittaa facebookin tehokkuuden tiedonvälittäjänä. Julkaisupäivänä sivustolla kävi yli 80 henkilöä kuvan 4 perusteella. Julkaisupäivän aikana kuitenkin kokonaiskattavuus oli yli 2500 henkilöä kuvan 5 perusteella. Kokonaiskattavuudella tarkoitetaan kaikkia niitä facebook käyttäjätilejä, jotka sivuston julkaisut tavoittivat. Sosiaalisen median tiedonvälittäjänä facebookin verkostoitunut rakenne siis edesauttoi tiedon levittämistä sivustosta.

### Kokonaiskattavuus

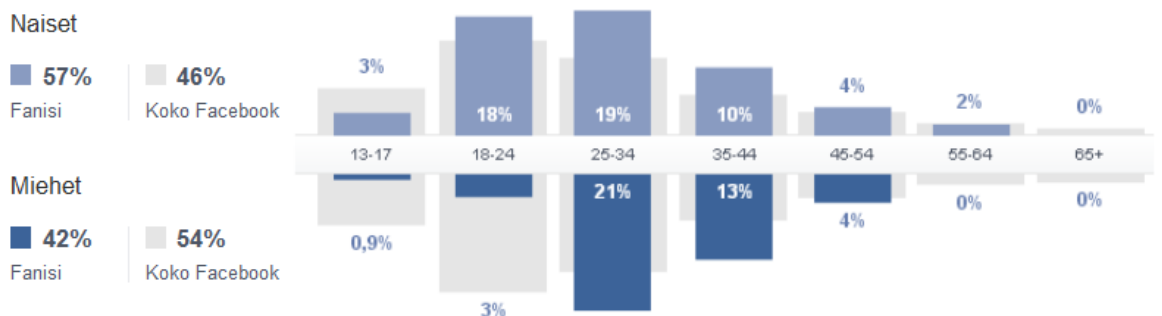
Mitä tahansa sivusi toimintaa, kuten julkaisuja, muiden tekemiä julkaisuja, sivutykkäysmainoksia, mainintoja ja paikkamerkintöjä, nähneiden henkilöiden määrä.



Kuvio 5. Sivuston kokonaiskattavuus facebook käyttäjätileinä kuvattuna. (facebook 2013; Balance Kuntokeskus Laiteopastus; hallintapaneeli).

Facebookissa julkaistuja sivustoja on mahdollista kannattaa klikkaamalla tykkää- painiketta sivustolla. Tykkäysten perusteella sivustoa aktiivisimmin seurasivat 25 - 34 -vuotiaat ja erityisesti miespuoleiset henkilöt. Koko tykkäysten määrästä tähän ikäryhmään kuuluneita oli 40 %, kuvio 6.

### Sivustasi tykkäävät henkilöt

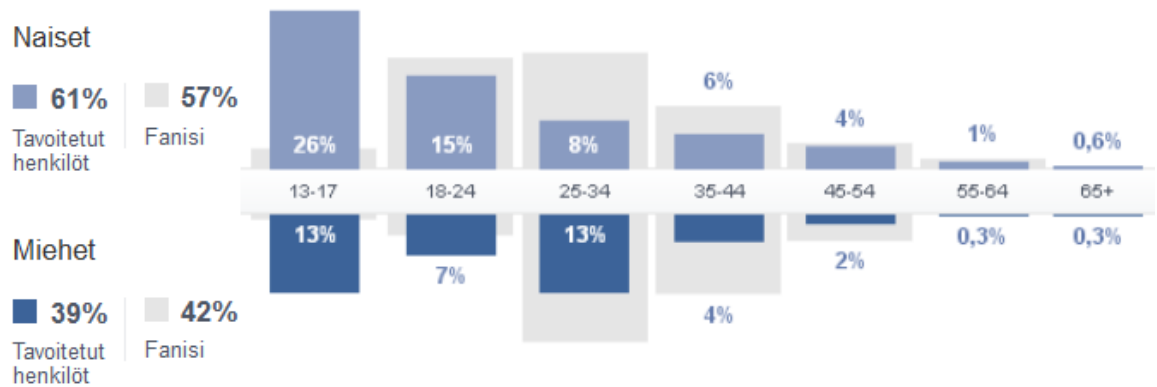


Kuvio 6. Sivustoa tykkänneiden käyttäjien määrä. (facebook 2013; Balance Kuntokeskus Laiteopastus; hallintapaneeli).

Sivustolla pyrittiin saavuttamaan työikäiset ja edesauttamaan heidän kiinnostusta kuntosaliharjoitteluun. Tämä ei sivuston tykkäysten perusteella täysin toteutunut sillä työikäisten kohderyhmässä ikääntyneempiä, 45 - 64 -vuotiaita, oli ainoastaan 10 %.

Sivuston kävijäaktiivisuutta eri ikäryhmien välillä on kuvattu alla, kuvio 7. Kolmen kuukauden tutkimusjaksosta viimeisen kuukauden aikana kävijämäärät painottuivat alle työikäisiin nuoriin.

### Henkilöt, jotka ovat nähneet julkaisujasi viimeisen 28 päivän aikana.



Kuvio 7. Aktiivisimmat ikäryhmät tutkimuksen viimeisen kuukauden aikana. (facebook 2013; Balance Kuntokeskus Laiteopastus; hallintapaneeli).

Alle 24 -vuotiaita kävijöitä oli viimeisen kuukauden aikana 61 % kaikista kävijöistä. Pitkällä aikavälillä aktiivisimpia kävijöitä oli 13 - 17 -vuotiaat nuoret naiset. Aktiivisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä kävijöiden pitkällä aikavälillä syntyvää kumulatiivista vierailua sivustolla sekä yksittäisten käyttäjien toistuvaa vierailua. Viimeisen kuukauden ikäjakauma kävijöiden osalta selittyy osaltaan nuorison aktiivisemmalla osallistumisella sosiaaliseen mediaan. Sivustolla kävi myös ilahduttavasti eläkeikäisiä 65+ -vuotiaita facebookin käyttäjiä, jotka olivat tosin vain pieni käyttäjäryhmä.

Tuotetta suunnitellessa kohderyhmänämme olivat suomalaiset työikäiset henkilöt. Lisäksi vertailimme australialaisia, yhdysvaltalaisia ja suomalaisia työikäisten terveysliikuntasuosituksia, joiden perusteella kartoitimme eri maiden välisiä eroavaisuuksia. Tuotteena julkaisemamme sivuston grafiikasta nousi esiin yllättävä piirre (kuvio 8). Vaikka sivusto oli kirjoitettu suomenkielellä, se tavoitti myös ulkomaalaisia henkilöitä. Tämä selittyy todennäköisesti Kuntokeskuksen kansainvälisellä nimellä.

Tavoitetut henkilöt	
Maa	Tavoitetut henki...
Suomi	310
Ranska	1
Iran	1
Indonesia	1
Taiwan	1

Kuvio 8. Sivustoa käyttäneiden henkilöiden kansallisuus. (facebook 2013; Balance Kunto-keskus Laiteopastus; hallintapaneeli).

## 5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyönämme halusimme tehdä tuotteen liittyen kuntosaliharjoitteluun, sillä molemmat opinnäytetyötekijöistä ovat harrastaneet kuntosalilla harjoittelua pidemmän. Opinnäytetyön avulla tekijä halusivat kehittää ja syventää taitojaan. Oppiennäytetyön aihetta suunniteltaessa kysyimme Kuntokeskus Balancelta halukkuutta lähteä mukaan prosessiin. Kuntokeskus Balancella oli tarvetta materiaalille, joka olisi suunnattu aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle. Tämän idean seurauksena lähdimme yhteistyössä Balancen kanssa kehittämään aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle suunnattua kuntosaliohjelmaa ja laitepastus tuotetta.

Useiden tapaamisten jälkeen päädyimme tuottamaan materiaalin, jonka kohderyhmäksi rajasimme aloittelevan kuntosaliharjoittelijan. Tuottamamme materiaaliksi muodostui laite- ja liikeopastusvideot kuntokeskuksesta löytyvistä painopakka- ja ilmanpaineista. Kuntokeskus Balancen laitteisto koostuu HUR-paineilma- sekä Pecor- painopakkalaitteista sekä kardiolaitteista. Kuntokeskuksesta löytyy myös vapaita painoja sekä painonnostovälineistöä. Rajasimme opinnäytetyömme HUR: in paineilma- ja Precorin painopakkalaitteisiin. Edellä mainituissa laitteissa käytetään suljettua liikerataa. Niemen (2008, 147) mukaan voimakoneille harjoittelu on turvallista ja helppoa. Kuntosaliharjoittelun perusteet ovat Niemen mukaan oikeiden suoritustekniikoiden hallitsemisen sekä oman kehon ja lihaksiston tuntemus. Tuotteeseen sisältyi videoiden lisäksi kaksi aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle soveltuvaa kuntosaliohjelmaa.

Suunnitteluvaiheen jälkeen laadimme aikataulun tuotteen toteuttamisesta. (LIITE 1). Aikatauluttamisen jälkeen totesimme, ettei opinnäytetyön tekeminen edellyttänyt työtehtävien jakamista tekijöiden kesken. Päätimme prosessoida kaikki työvaiheet yhdessä, jotta molempien työpanos säilyisi tasavertaisena. Aikataulutuksen ja työtehtävien jälkeen laadimme kuvaussuunnitelman.

### 5.1 Tarkoitus ja tavoite

Tilaajan tarkoitus ja tavoite oli saada lisää asiakkaita, sekä kasvattaa asiakasmäärää. Tilaaja uskoi, että internetissä oleva materiaali madalluttaa aloittelevan kuntosaliharrastajan kynnystä aloittaa uusi harrastus. Tuottamamme materiaalin tarkoituksena oli tehdä Kuntokeskus Ba-

lance asiakkaalle tutuksi jo ennen ensimmäistä fyysistä käyntikertaa. Balancen tarkoituksena oli saada opinnäytetyömme seurauksena käyttöönsä helposti käytettävä ja saavutettava materiaali.

Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli kehittyä ammatillisesti liikunnanohjaajina ja etenkin terveysliikunnanohjaajina. Tavoitteena oli myös kehittyä kuntosaliohjaajina, sekä syventää tietämystä kuntosaliharjoittelusta. Tavoitteenamme oli myös oppia lisää tuotteen tekemisestä ja markkinoinnista. Halusimme myös saada opinnäytetyömme kautta rohkeutta liikunnallisten tuotteiden kehittämiseen, julkaisuun ja kohderyhmän tavoittamiseen. Liikunnanala on jatkuvasti muutoksen alla. Alalla täytyy mielestämme olla jatkuvasti valmis kehittämään uusia keinoja sekä tuotteita asiakkaiden tavoittamiseksi. Uskomme, että internetissä olevat liikuntasovellukset tulevat kasvattamaan suosiotaan. Tämän vuoksi halusimme olla mukana kehittämässä tuotetta, jonka julkaisukanavana toimi internet. Uskoimme tekemämme materiaalin tukevan ammatillista kehitystämme ja oppimaamme teoriaa soveltamista käytäntöön.

Tekijöiden vastuulla oli materiaalin julkaiseminen ja markkinointi facebookissa. Tekijät vastasivat myös materiaalin arvioinnista.

## 5.2 Toimeksiantaja kuntokeskus Balance

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli kuntokeskus Balance Kajaani. Kuntokeskus sijaitsee Kajaani keskustassa, jonne se on avattu heinäkuussa 2009. Balance on nykyaikainen ja viihtyisä kuntosali, josta löytyy kattava laitevalikoima. Kuntosalilaitteet on valittu siten, että ne palvelevat mahdollisimman monipuolista käyttäjäkuntaa vasta-alkajasta jo pidemmälle saliharjoittelussa edistynyttä. Käyttäjäkunta onkin muodostunut tämän mukaisesti. Käyttäjät ovat iältään yläasteikäisestä senioreihin. Kuntosali ei vaadi jäsenyyttä vaan kuntosalille voi ostaa käyttöaikaa voi ostaa kuukausittain tai kymmenen kertaa ladattavalle kortille. Balance on neljän osakkaan yritys, jolla ei tällä hetkellä ole ulkopuolisia palkattuja työntekijöitä. Balancella toimii useita personal trainereita, toiminimellä tai toisesta yrityksestä.

Materiaalin julkaisemisesta ja markkinoinnista, facebookissa lukuunottamatta, vastaa kuntokeskus Balance. Materiaalin käyttöoikeus on tekijöillä ja Kuntokeskus Balancella. Tekijän oikeudet ovat ainoastaan tekijöillä. Kuntokeskus voi halutessaan julkaista materiaalin nettisivullaan ja kuntosaliympäristössä sekä jakaa tuotetta muistitikuilla asiakkaille.

### 5.3 Tuotantoryhmä

Tuotantoryhmään kuuluivat opinnäytetyöntekijät Jaana Vatanen ja Niiki Alakärppä. Kuntokeskus Balancen henkilökunta, kuvaaja Laura Nokkala sekä kuvausmallit Joonas Hollo ja Minna Juva.



## 6 TUOTTEISTAMISPROSESSI

”Tuotteistamispalvelujen tuotteistamisella tarkoitetaan palvelujen määrittelyä, suunnittelua, kehittämistä, kuvaamista ja tuottamista siten, että palvelun asiakashyödyt maksimoituvat...” (Sipilä 1996, 12). Sipilän mukaan palvelu on tuotteistettu, kun sen käyttö ja omistusoikeus voidaan tarpeen tullen myydä edelleen. Tuotteistamisen mahdollistaa kannattavan räätälöinnin. (Sipilä 1996, 17) Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä palvelu, jonka avulla aloitteleva kuntosaliharjoittelija pääsee aloittamaan harjoittelun omatoimisesti, mutta samalla tehokkaasti ja turvallisesti. Hypoteesinamme oli, että tuotteemme avulla harjoittelunsa aloittanut asiakas tulee jossain vaiheessa ostamaan lisäpalveluita kuntokeskukselta. Nämä palvelut ovat muun muassa jatkuvuus kuntosaliasiakkuudessa, henkilökohtaisen kuntosaliohjelman ja personal trainer -palvelut.

Videoiden tekeminen on kolmivaiheinen prosessi, joka etenee käsikirjoituksesta, kuvausvaiheen kautta lopulliseksi tuotteeksi. (Aaltonen 2002, 14) Video on tehokas väline, kun halutaan vaikuttaa suoraan katsojaan. Oikein suunnatulla ohjelmalla voi kohdata tarkasti rajatun kohderyhmän. Suhteessa kontaktien määrään video on edullinen väline. (Aaltonen 2002, 16-17) Jaoimme tuotteen tekemisen kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe oli käsikirjoitus ja kuvaussuunnitelma. Toisena vaiheena oli laite- ja liikeopastusvideoiden kuvaaminen ja editointi. Videoiden valmistumisen jälkeen suunnitimme kuntosaliohjelmat, sekä ohjeet kuntosaliharjoittelun tueksi. Kolmas vaihe oli valmiin tuotteen julkaiseminen facebookissa ja sivujen ylläpitäminen sekä tuotteen arviointi saadun palautteen perusteella.

### 6.1 Tuotteensuunnittelu

Ennen kuvaamissuunnitelman tekemistä laadimme aikataulun (LIITE 1) prosessin etenemisestä. Teimme myös tarkan kuvaamissuunnitelman (LIITE 2), joka perusteella kuvasimme videot. Kuvaamissuunnitelma sisälsi muun muassa tiedot kuvaamissuunnasta, oikeaoppisesta suoritustekniikasta. Malleina kuvauksissa toimivat kaksi työikäistä kuntosaliharrastajaa. Mallien kanssa sovittiin suullisesti lupa materiaalin käyttämiseen.

### 6.1.1 Laite- ja liikeopastusvideoiden suunnittelu

Tuotteen suunnitteluvaiheessa käytimme runsaasti aikaa kuvaussuunnitelman laatimiseen. Vaikka laitteet olivat meille jo entuudestaan tuttuja, tutustuimme laitteisiin aloittelevan kuntosaliharjoittelijan näkökulmasta. Suunnitteluvaiheessa tutustuimme myös HUR- paineilmalaitteiden ja Precor- painopakkalaitteiden valmistajien laatimiin käyttöohjeisiin. Näistä näkökulmista pohdimme liikesuoritusten ydinkohtia ja mietimme keinoja kuinka voisimme korostaa oikeaa liikesuoritusta. Tilaajan kanssa päädyimme jättämään virheellisten liikesuoritusten esittämisen kokonaan pois. Sen sijaan keskityimme korostamaan oikeita liikeratoja, jotta liikkeen suorittaminen olisi mahdollisimman tehokasta mutta myös turvallista. Anoinimme laitteille suomenkieliset nimet tukemaan englanninkielisiä nimiä, jotta aloittelija tunnistaisi laitteen. Englanninkieliset nimitykset säilytimme sekä kuntosaliohjelmissa, että videoissa sillä laitteen nimet ovat laitteessa englanniksi. Edellä mainitut seikat huomioiden halusimme videoista tulevan mahdollisimman yksinkertaisia ja selkeitä. Näin ollen kuntosaliohjelman lukeminen olisi helpompaa ja vaivattomampaa.

Ennen sovittua kuvauspäivää teimme kaksi koekuvausta, joissa muokkasimme kuvaussuunnitelmaa muun muassa kuvauskulman ja valaistuksen osalta. Lisäksi mietimme mitä ydinkohtia tulemme korostamaan sanallisesti videoissa. Koekuvasten aikana mietimme myös miten varsinaiset kuvaukset saadaan tehtyä mahdollisimman tehokkaasti ja aikaa säästään. Koekuvasten seurauksena muodostui kuvaussuunnitelma (LIITE 2).

Käsikirjoittaminen ja videon teko on palasten kokoamista sekä kokonaisuuksien muodostamista. Mitä vähemmän on kuvattua materiaalia ja mitä lyhyempiä otokset ovat, sitä suurempi on niiden merkitys. Selostusteksti toimii usein videon runkona. Ne laaditaan lyhyiksi lauseiksi, eikä niissä näy samaa mitä kuvassa näkyy. Sen sijaan kerrotaan mitä kuvassa ei näy. (Leponiemi 2010. 56 - 58) Aaltosen mukaan ohjelman sisältö täytyy rajata, koska emme voi kertoa videon katsojalle kaikkea mitä tiedämme aiheesta. Tärkeintä on keskittyä aiheen kannalta olennaisiin aisoihin ja varmistettava videon sisällön ymmärrettävyys. (Aaltonen 2002, 37) Edellä kerrotun teorialähteisiin pohjaten teimme tarkat suunnitelmat, jotta saimme kaiken oleellisen tiedon kerrotuksi mahdollisimman lyhyesti ja havainnollisesti. Tekemämme videot sisälsivät selostustekstejä, joten mietimme niiden sisältöä kuvaussuunnitelma vaiheessa. Selostustekstien sisältö ohjasi kuvauksia ja olimme tarkkoja, että malli korosti suoritus-

tekniikkojen erivaiheita ja teki liikkeet rauhallisesti. Näin ollen pystyimme editointi vaiheessa liittämään selostustekstit tukemaan ja korostamaan videoissa näkyvää suoritustekniikkaa.

Huomasimme että Balancella oleva valaistus on erittäin haastava, sillä yleisvalaistus on vähäinen. Salilla on käytetty kohdevaloina spotteja, jotka ovat haastavia kuvaamisen kannalta. Harkitsimme lisävalojen käyttämistä. Tässä vaiheessa pyysimme Laura Nokkalaa avustamaan meitä kuvauksissa, sillä hänellä on media assistentin koulutus. Hän on myös opiskellut lisäksi valokuvaamista ja valaistusta. Luran apu oli tarpeen, sillä varsinaisissa kuvauksissa hän toimi kuvaajana ja auttoi meitä valaistukseen sekä kuvien rajaamiseen liittyvissä asioissa.

Tarkoituksenamme oli tiedon välittämisen lisäksi markkinoida Kuntokeskuksen Balancen palveluita. Videoiden tavoitteena oli saada uusia asiakkaita Balancelle, esitellä salilla olevia kuntosalilaitteita sekä niiden käyttötarkoitusta ja opettaa aloittelevia kuntosaliharjoittelijoita käyttämään kuntosalilaitteita turvallisesti ja tehokkaasti. Aaltosen (2002, 174) mukaan mainoselokuvalla tarkoitetaan lyhyttä elokuvaa, jonka tarkoituksena on edistää myyntiä ja markkinoida tuotetta. Hän mainitsee, että hyvä mainosokuva on yksinkertainen ja inhimillinen. Katsoja odottaa videolta uskottavuutta ja näyttöjen tulee olla todellisia ja uskottavia. Mainoselokuvassa tulee olla rehellinen lupaus hyödystä. (Aaltonen 2002, 178)

#### 6.1.2 Kuntosaliohjelmien ja ohjeita kuntosaliharjoittelijalle -oppaan suunnittelu

Videoiden kuvaamisen jälkeen suunnittelimme kaksi kuntosaliohjelmaa aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle (LIITE 3, 4). Ohjelmat poikkesivat hieman toisistaan. Ensimmäinen ohjelma oli yksijakoinen kuntosaliohjelma, jossa kaikki kehon isot lihasryhmät harjoitetaan samalla kertaa. Toinen ohjelma oli kaksijakoinen kuntosaliohjelma, jossa lihasryhmien harjoittaminen on jaettu kahdelle päivälle. Kuntosaliohjelmien laatiminen oli tekijöille ennestään tuttua, mutta siitä huolimatta perehdyimme tutkittuun tietoon aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle suunnitelluista kuntosaliohjelmista. Laadimme kuntosaliohjelmat tutkitun tiedon, sekä terveysliikuntasuosittelun näkökulmasta.

Videoiden ja kuntosaliohjelmien lisäksi materiaaliin kuului ohjeita kuntosaliharjoittelijalle opas (LIITE 5). Opas laadittiin mahdollisimman yksinkertaiseksi ja lyhyeksi. Tarkoituksena oli kertoa aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle tärkein ja olennaisin tieto, jotta hän pystyisi harjoittelemaan kuntosalilla mahdollisimman tehokkaasti ja turvallisesti. Opas sisälsi tietoa

lämmittelyn ja jäähdyttelyn merkityksestä. Lisäksi avasimme kuntosaliharjoitteluun liittyvää sanastoa, jotta aloittelijan olisi helpompaa aloittaa harjoittelu sekä tulkita laatimiamme ohjelmia. Sanastossa avasimme käsitteet: paikkaharjoittelu, toisto, sarja ja sarjapalautus. Lisäksi kerroimme hengittämisen merkityksestä. Ohjeisiin sisällytimme myös maininnan ravitsemuksen merkityksestä kuntosaliharjoitteluun.

### 6.1.3 Resurssit ja materiaalit

Kuvaamista varten tarvitsimme kameran ja jalustan sekä mies- ja naismallin. Kuvaamiseen soveltuva kamera oli tekijöillä, kuten myös tarvittava jalusta. Editoinnissa käytettiin iMovie -ohjelmaa, joka oli myös tekijöiden omaisuutta. Kuntokeskus Balance antoi tilat käyttöönsä.

Videokuvauksista aiheutuvista kuluista vastasi Kuntokeskus Balance. Kuluja aiheutui kuvaajan ja mallien saamat palkkiot kuvauspäivästä. Lisäksi palautekyselyyn vastanneet saivat alennusta salikortinhinnasta.

## 6.2 Tuotteen toteutus

Valitsimme kuvauspäiväksi 7.4.2013 sunnuntaina kello seitsemän alkaen. Ajankohdan valitsimme syystä, että kuntosalilla ei ole kävijöitä juuri laisinkaan aikaisin sunnuntaiaamuna. Saimme siten rauhassa kuvata laitteet suunnitelman mukaisesti. Kuvaukset toteutuivat nopeasti. Tämän johtui perusteellisesta ja tarkasta kuvaussuunnitelmasta. Kuvaajamme osasi työssä erinomaisesti, jolloin kuvaukset tekniset seikat eivät vieneet ylimääräistä aikaa. Kuvaaja osasi myös rajata kuvan oikein, sekä säätää valaistuksen videoinnin kannalta oikeaksi. Näin ollen emme joutuneet ottamaan montakaan kuvausta uusiksi. Videoilla esiintyvät mallit olivat kokeneita kuntosaliharjoittelijoita, joten he osasivat tehdä liikkeet oikealla tekniikalla. Hyvän kuvaussuunnitelman, erinomaisen kuvaajan ja osaavien mallien avulla saimme kuvauksen tehtyä alle laatimiemme aikataulun.

Kuvausten edetessä tarkistimme videoiden sisältö säännöllisesti, jotta saimme varmistuksen videoiden riittävästä tasosta. Näin ollen meidän ei tarvinnut kuvata videoita uudelleen, vaikkakin olimme varautuneet myös toiseen kuvauspäivään.

### 6.2.1 Editointi

Tuotteen editoinnin teimme kevään ja kesän 2013 aikana. Editointi vei yllättävän paljon aikaa. Tähän vaikutti osaltaan se, että emme ole aikaisemmin tehneet vastaavanlaista. Editointiin soveltuva ohjelma löytyi mac- tietokoneesta oleva iMovie- ohjelmisto. Editoinnin helpottamaksi ja videoiden yhdenmukaistamiseksi laadimme mallin videon rakenteesta. Videon rakenne oli sama jokaisessa videossa, joka eteni seuraavasti. Ensimmäisenä videoissa näkyy Kuntokeskus Balancen logo, tämän jälkeen laitteen nimi, jonka jälkeen kuva laitteesta. Tämän jälkeen esitimme lyhyesti liikkeen ydinkohdat sanallisesti. Lopuksi videolla näkyi kokonaisuoritus, johon sisältyi selostustekstit. Määritimme myös kirjain värin, koon ja mallin. Selostustekstin pohja oli myös sama valmismalli. Kuntokeskus Balancen logo esiintyy jokaisen videon alussa markkinoinnillisista syistä. Jos videot julkaistaan tulevaisuudessa internetissä, esimerkiksi youtube videopalvelussa, katsojalle selviää missä videot on kuvattu. Samalla kuntokeskus markkinoi itseään ja voi tätä kautta tavoittaa uusia asiakkaita.

Pullisen (2009, 26) mukaan asiakaskeskeisen verkkopalvelun suunnittelun lähtökohtana tulee olla palvelun asiakkaiden osallistuminen suunnitteluun jo kehittelyvaiheessa. Tällöin saadaan selville onko palvelu asiakkaalle hyödyllinen (Pullinen 2009, 26). Tämän vuoksi näytimme videot ensimmäisen editointivaiheen jälkeen niin tilaajalla, kuin kohderyhmän edustajille, jolloin saimme pieniä muutosehdotuksia muun muassa kirjoitusasun selkeyttämiseksi. Muutosten jälkeen näytimme videot uudelleen tilaajalle ja kohderyhmän edustajalle. He totesivat muutosten olleen riittävät, joten videot voitiin julkaista.

### 6.3 Tuotteen julkaisu

Tilaajan toiveesta laitimamme materiaali julkaistiin facebookissa. Toinen vaihtoehto julkaisukanavaksi olisi ollut blogisivusto blogspot, sekä youtube -videopalvelu. Ennen videoiden julkaisua tuli tekijöiden laatia facebookiin yrityssivusto tuotteelle. Sivuston nimeksi tuli Kuntokeskus Balancen laite- ja liikeopastus (Kuvio 10). Sivuston laatimisen ja nimeämisen jälkeen materiaalit voitiin ladata sivustolle. Materiaalia pääsivät katsomaan kaikki facebookin käyttäjät. Kutuimme ystäviämme ja Kuntokeskus Balancen asiakkaita seuraamaan facebookissa sivuston tapahtumia. Tuottamamme materiaalin julkaistiin Facebookissa elokuussa 2013. Julkaisuaikankohta oli otollinen, sillä syksy on kuntosaleille kiireistä aikaa. Uusia harras-

tajia tulee saleille kesän jälkeen ja heidän tavoitteenaan on aloittaa, terveellisempi elämä. Syyskuun puolella välissä sivustolla oli jo yli sata seuraajaa, eli niin sanottua tykkääjää. Sivustojen todellista kävijämäärää meidän oli vaikea seurata. Joitakin videoita käytiin katsomassa yli 300 kertaa, mutta emme voi tietää katsoiko sama henkilö videon useamman kerran. Toinen mahdollisuus on, että videon näkivät myös sellaiset henkilöt, jotka eivät ole sivuston tykkääjiä.

Ainostaan videot pystyi julkaisemaan facebookissa. Word -dokumentteja ei pysty facebookin kautta julkaisemaan. Kuntosalihjelmat ja ohjeita kuntosaliharjoittelijalle -dokumentti julkaistiin slideshare-ohjelmassa (Kuvio 9), jonka avulla pystyimme linkittämään dokumentit facebookiin. Slideshare on internetissä toimiva esitystenjakopalvelu. Palvelun avulla voidaan jakaa PowerPoint, - PDF,-Keynote ja OpenOffice- esityksiä (Slideshare 2013). Jokainen internetin käyttäjä voi vapaasti käydä katsomassa esityksiä (Slideshare 2013).

**slideshare** Search... Upload Browse

Mainokseni Finnstat digiboksi

Email Like Save Embed

3 Like 0 Tweet in Share +1 Pin it WordPress

**BALANCE KUNTOKESKUS**

**Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle:**

**Lämmittely:**

Ennen lihaskuntoharjoittelun aloittamista on hyvä lämmitellä viidestä kymmeneen minuuttia lämmittelylaitteella (esimerkiksi juoksumatto, cross trainer tai kuntopyörä). Tarkoituksena on lihasten, nivelten, jänteiden ja mielen valmistaminen tulevaan lihaskuntoharjoitteluun. Tällöin harjoittelu on tehokkaampaa ja turvallisempaa, koska loukkaantumisriski pienenee. Lämmittelyn tavoitteena on hengästyä hieman ja saada pieni hiki pintaan, mutta ei rasittaa itseä liikaa, jotta lihaskuntoharjoitteluun jää voimia.

**Paikkaharjoittelu**

Paikkaharjoittelussa tehdään haluttu sarja yhdessä laitteessa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan laitteeseen. Tekemämme lihaskuntoharjoittelu on suunniteltu toteutettavaksi paikkaharjoitteluna.

**Toisto**

Yksi toisto tarkoittaa yhden liikkeen suorittamista alkuasennosta loppuasentoon. Esimerkiksi jalkaprässissä yksi toisto tarkoittaa jalkojen työntämistä suoraksi ja palauttamista alkuasentoon. Yhteen toistoon kuuluu eri työvaiheita: esimerkiksi hauiskäännyssä nostaessasi painoa ylös, lihas supistuu ja lyhenee. Kun palautat painoa alas, lihas pitenee ja tekee jarruttavaa lihastyötä. Jarruttavan lihastyön vaihe on jopa kehittävämpi kuin supistamisvaihe. Keskity aina työstettävään lihakseen. Ajattele aina liikettä tehdessäsi: missä tuntuu ja miltä tuntuu. Lihasta ei päästetä rentoutumaan toiston missään vaiheessa. Keskity siis myös liikkeen jarruttavaan vaiheeseen. Muutama hyvin tehty liike on parempi kuin kaksikymmentä huonoa. Määrä ei korvaa laatua.

**Sarja**

Peräkkäiset toistot muodostavat sarjan. Ohjelmassa sarjojen määrä on ilmoitettu ennen toistomäärää.

**Sarjapalautus**

Sarjojen välillä pidetään aina tauko. Sarjapalautuksen kesto voi vaihdella nolasta viiteen minuuttiin. Suunnitelmissamme ohjelmissa suositeltu sarjapalautus on puolesta minuutista minuuttiin.

**Hengittäminen**


Muista hengittää liikettä tehdessäsi. Uloshengitys ajoittuu aina liikkeen raskaimpaan supistuvaiheeseen. Esimerkiksi jalkaprässissä ajoita uloshengitys työntäessäsi jalat suoriksi. Sisäänhengitys tapahtuu aina liikkeen jarruttavan vaiheen aikana. Jalkaprässissä siis palauttaessasi jalkoja koukkuun hengitä sisään. Oikea hengitystekniikka tukee turvallista ja tehokasta suoritustekniikkaa. Tee vaikka seuraava testi istuessasi: Vedä keuhkot täyteen ilmaa nenän kautta. Puhalla sitten keuhkot tyhjäksi suun kautta. Jännittykö vatsalihaksesi? Hengityksen avulla voit siis tehostaa keskivartalon tukea.

Balance Kuntokeskus y-tunnus: 2261282-5 Kauppakatu 30  
Sähköposti: [kuntokeskus@balance-sport.fi](mailto:kuntokeskus@balance-sport.fi)  
[www.balance-sport.fi](http://www.balance-sport.fi)

Info and settings Privacy settings View analytics Collect leads

Kuvio 9. slideshare 2013; Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle.


Kuntokeskus Balancen laiteopastus





**Kuntokeskus Balancen laiteopastus**  
116 likes

✓ Liked

Message

⚙

Health/Beauty  
Laiteopastusta ja tavoitteellisia kuntosaliohjelmiä Kuntokeskus Balancen asiakkaille. Tarkemmat ohjeet lisäinfo kohdasta.



116

About – Suggest an Edit

Post
Photo / Video

Write something...


**Kuntokeskus Balancen laiteopastus**  
August 22

Sivut saavuttivat maagisen 100 tykkääjän määrän. Kiitokset.  
  
Haluaisimme saada palautetta sivuista ja sisällöstä, jotta voimme kehittää sivuja parempaan suuntaan.

Like · Comment · Share


3
1


**Kuntokeskus Balancen laiteopastus** uploaded a video — at Balance kuntokeskus.  
August 7

**Abdomen / Vatsarutistus ( HUR )**




Like · Comment · Share


**Kuntokeskus Balancen laiteopastus** uploaded a video — at Balance kuntokeskus.  
August 7

**Abdominal Isolation / Vatsarutistus**





**Kuntokeskus Balancen laiteopastus**  
September 27

Hyvää syksyä kaikille kuntolijoille!  
Opinnäytetyömme alkaa olla loppusuoralla. Haluaisimme kuitenkin saada käyttäjäkokemuksia tekemistämme videoista ja kuntosaliohjelmissa, jotta voimme arvioida tekemisiamme! Palautteet ja kommentit voi lähettää inboksiin Jaana Vataselle tai Niki Alakärpälle

Like · Comment · Share

4


**Kuntokeskus Balancen laiteopastus** shared a link.  
August 7

Paikkaharjoittelussa tehdään haluttu sarja yhdessä laitteessa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan laitteeseen. Tekemämme lihaskuntiharjoittelu on suunniteltu toteutettavaksi paikkaharjoitteluna.

**Tavoite**  
Yksi toisto tarkoittaa yhden liikkeen suorittamista alkuvaiheesta loppuvaiheeseen. Esimerkiksi jalkapainon nosto tarkoittaa jalkojen työntämistä suoraan ja palauttamista alkuvaiheeseen. Vatsan toistoon kuuluu eri työvaiheita, esimerkiksi hauskäännössä nostetaan painoa ylös, lihas supistuu ja tyhjenee. Kun palautat painoa alas, lihas pitenee ja tekee jännittävää lihasjännitettä. Jännittävän lihasjännityksen vaihe on jopa kehittävämpi kuin supistamisvaihe. Keskity aina työstettävään lihaan. Ajattele aina liikettä tehden: miksi kumou ja miksi kumou. Liikettä ei pidä tehdä rentoutuneen liikkeen muotoon. Keskity siis myös liikkeen jännittämiseen vaiheeseen. Muutama hyvin tehty toisto on parempi kuin kaksikymmentä huonoa. Määrä ei korvaa laatua.

**Sarja**  
Peräkkäiset toistot muodostavat sarjan. Ohjelmassa sarjojen määrä on ilmoitettu ennen toistomäärää.

**Sarjapainaus**

**Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle**  
www.slideshare.net

Balance Kuntokeskus y-tunnus: 2261282-5 Kauppakatu 30 Sähköposti: kuntokeskus@balance-sport.fi www.balance-sport.fi Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle: Lämmit

Like · Comment · Share

Kuvio 10. facebook 2013; Balance Kuntokeskus Laiteopastus; Etusivunäkymä.



#### 6.4 Tuotteen arviointisuunnitelma

Suoritimme kuvaukset Kuntokeskus Balancella 7.4.2013, jonka jälkeen editoimme videot kevään 2013 aikana. Materiaali julkaistiin facebookissa elokuussa 2013. Materiaalin julkaisemisen jälkeen halusimme saada tarpeeksi käyttäjäkokemuksia tuotteen arviointia varten. Tuotteen arviointi tapahtui tekijöiden ja tilaajana toimesta lokakuussa 2013. Tuotteen arviointia varten teimme kyselylomakkeen (LIITE 6). Laatimallamme palautelomakkeella halusimme saada käyttäjiltä kokemuksia siitä, oliko tekemämme tuote heille hyödyllinen ja helposti ymmärrettä sekä -käytettävä. Jaoimme kysymykset neljään eri luokkaan. Ensimmäisessä osassa halusimme kuulla käyttäjien kokemuksia tekemistämme laite- ja liikeopastusvideoista. Toisessa osiossa kysyimme aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle suunnatuista yleisistä ohjeista. Kolmannessa osiossa kuntosaliharjoitteluohjelmista ja neljännessä laadimme yleisiä kysymyksiä tuotteen käytettävyyteen ja hyödyllisyyteen liittyen. Saatujen käyttäjäkokemusten perusteella arvioimme materiaalin toimivuutta asettamiemme tavoitteiden mukaisesti.

Pyrimme saamaan tuotteesta palautetta madalluttaako tuottamamme materiaali kuntosaliharjoittelun aloittamisen kynnystä Kuntokeskus Balancella. Tarkoituksenamme oli saada myös tietoa nettipalvelun yhteyksistä liikuntamotivaatioon. Lisäksi halusimme tietoa tuottamamme materiaalin helppolukuisuudesta ja käytännöllisyydestä.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saavuttaa riittämättömästi lihaskuntoa harjoituttavia työikäisiä ja motivoida heitä aloittamaan kuntosaliharjoittelu kuntokeskus Balancella. Tuotteen materiaali oli laadittu siten, että ne soveltuisivat aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle. Jotta olisimme saaneet testattua tuotteen soveltuvuutta kohderyhmälle, halusimme saada käyttäjäkokemuksia mahdollisimman paljon. Palautteen perusteella tuotetta olisi voitu kehittää käyttäjien kannalta toimivammaksi.

Materiaali julkaistiin facebook -yhteisössä tilaajan pyynnöstä. Muita julkaisukanava vaihtoehtoja olivat blogisivusto ja youtube -videopalvelu. Facebook -sivustoon käyttöön materiaalin julkaisuvälineenä päädyimme, koska se on helppokäyttöinen niin ylläpitäjille, kuin käyttäjillekin. Facebookin yhteisöllisyys mahdollistaa käyttäjän harrastusten jakamisen ja kavereiden harrastusten kommentoimisen.

Tuotteen tekijät sekä tilaaja ovat facebookin käyttäjiä. Lisäksi kuntokeskus Balancella on oma sivusto facebookissa. Jotta facebookiin pystyy luomaan tuote/yrityssivuston, täytyy sivuston laatijan olla facebookin käyttäjä. Ainoastaan facebookin käyttäjät pystyvät seuraamaan ja kommentoimaan yrityssivustoja. Näiden sivujen päivittämis- ja hallinointisoikeus on ainoastaan niillä henkilöillä, joilla on käyttöoikeus sivustolle. Yrityssivuston tekijät voivat määrittää henkilöt, joille myönnetään käyttöoikeus.

Julkaisemamme materiaali oli julkinen, eli kuka tahansa facebookin käyttäjä pystyi katsomaan, sekä kommentoimaan materiaalia. Sivustomme keräsi 103 aktiivista seuraajaa. Ainoastaan seuraajat saivat reaaliaikaista tietoa sivuston tapahtumista, sillä tykkättyään sivustosta seuraajan omalle sivulle ilmestyi reaaliaikaisesti julkaisemamme materiaali.

Sivustoa mainostettiin tekijöiden, sekä kuntokeskus Balancen facebook sivuilla. Markkinointi kanava saattoi osaltaan vaikuttaa seuraajaryhmään siten, että tykkääjät olivat jo kuntosaliharastajia. Tilaajan mainosti sivustoa asiakkaille kuntosalilla, mutta nämäkin henkilöt olivat jo kuntokeskuksen asiakkaita.

Tuotteen arviointia varten pyysimme facebookin välityksellä vapaamuotoista palautetta tuotteesta, joko suoraan sivustolle, tai henkilökohtaisella viestillä tuotteen tekijöille. Vaikka sivulla oli yli sata seuraajaa, emme saaneet palautetta useista kehotuksista huolimatta. Tämän seurauksena päädyimme tekemään palautelomakkeen (LIITE 6), jonka palauttamalla henkilö sai seuraavasta kuukausikortin hinnasta kymmenen prosentin alennuksen.

Lähetimme palautelomakkeen kahdellekymmenelle satunnaisesti valitulle sivustosta tykänneille henkilökohtaisesti kaksi kertaa. Tämän jälkeen saimme yhteensä kuusi palautetta. Palautelomakkeen lähettämisessä oli ongelmana se, että viesti pystyttiin lähettämään henkilökohtaisen ainoastaan niille henkilöille, jotka olivat tekijöiden kavereina facebookissa. Yrityssivustojen seuraajien henkilöllisyys selviää ainoastaan sille henkilölle, joka on entuudestaan sivujen hallinnoijan kaveri.

Saamamme palautteen perusteella materiaalia pidettiin onnistuneena ja käyttäjäryhmään palvelevana. Videoita pidettiin selkeinä, mutta ehkä hieman nopeina. Etenkin oikean suoritus- tekniikan korostamista pidettiin tärkeänä. Hyödyllisenä pidettiin myös mahdollisuutta katsoa videoita rauhassa kotona ennen salille menemistä.

Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle -osiosta saimme myös hyvää palautetta. Tätä osiota pidettiin hyödyllisenä, sekä tarpeellisenä aloittelijoiden kannalta. Tekemämme harjoitusohjelmat koettiin hyvinä ja selkeinä. Niitä pidettiin myös motivoivina ja niiden avulla kokeneempikin harjoittelija sai omaan harjoitteluunsa uusia liikkeitä. Kaikki kyselyyn vastanneet ilmoittivat olevansa kuntosaliharjoittelijoita, joten saamamme palaute on tullut ainoastaan henkilöiltä, jotka ovat tottuneita kuntosalilla kävijöitä.

Saamamme palautteen perusteella toivottiin kuntosalille kosketusnäyttöjä, joista tekemiämme videoita ja ohjelmia voisi katsoa. Näin ollen suoritus-tekniikan ja ohjelman voisi tarkastaa paikan päällä. Laiteopastusvideoista kaivattiin myös tulostettavaa versiota, jota voisi pitää mukanaan salille käydessä.

Tuotteen kattavuuden ja siitä saamamme palautteen kannalta, olisi julkaisukanava täytynyt olla toisenlainen. Esimerkiksi sosiaaliset mediat, kuten blogisivusto ja youtube, jotka eivät vaadi erillistä sisäänkirjautumista, kuten facebook. Tällaiset kaikille internetin käyttäjille avoimet palvelut tavoittavat myös henkilöt, jotka eivät kuulu facebookkiin. Videot, kuntosa-

liohjelamat ja opas olisi voitu julkaista myös kuntokeskus Balancen internet- sivuilla. Näin ollen jokainen sivuilla vieraillut olisi voinut halutessaan käydä katsomassa tuotteemme sisällön. Videoiden perusteella kuntosaliin olisi ollut helppoa tutustua virtuaalisesti videoiden välityksellä.

Hentunen (2013) tutki opinnäytetyössään frisbeegolf harrastajien sosiaalisen median käyttöä. Hänen saaminen tuloksien mukaan facebook on tehokas ja paljon käytetty keskustelukanava, jota Frisbeegolf Club Keinukallio ry:n jäsenet hyödynsivät aktiivisesti. Hentunen (2013) saamien tulosten mukaan frisbeegolf harrastajat halusivat saada tarvitsemansa tiedon lajista facebookin välityksellä. He myös keskustelivat lajiin liittyvistä asioista aktiivisesti seuran facebook sivuilla. Hentunen (2013) saama tulos facebook käyttäjien aktiivisuudesta on ristiriidassa saamiemme tuloksien kanssa. Ristiriitaa aiheuttaa käyttäjien lajiharrastuneisuus. Frisbeegolfin harrastajat olivat aktiiviharrastajia, kun taas opinnäytetyömme kohderyhmänä oli kuntosalia harrastamattomat henkilöt. Opinnäytetyömme facebook sivuilla ei ollut aktiivista keskustelua juuri lainkaan. Ainoana keskusteluna olivat sivuston ja julkaisujen tykkäykset.

Kuntokeskus Balance omilla facebook sivuilla käydään aktiivista keskustelua kuntosaliharjoitteluun liittyen. Vaikka samat henkilöt seuraavat kuntokeskus Balancen facebook sivuja ja tuotteemme facebook sivuja ei samanlaista keskustelua saatu aikaiseksi. Syynä tähän voin muun muassa olla se, että informatiivisen materiaalin kommentoiminen koetaan tarpeettomaksi tai facebookiin kuulumattomaksi. Hentunen (2013) kirjoittaa, että blogisivustoilta käydään lukemassa informatiivista materiaalia, mutta sitä ei juurikaan kommentoida. Samaan tulokseen päädyimme tuotteemme facebook sivuista. Julkaistu materiaali keräsi facebookin laitimien tilastojen mukaan useita satoja katselukertoja. Kukaan ei kuitenkaan kommentoinut niitä. Facebookista löytyy yhteisö nimeltään SuomiMies seikkailee. Sivuston takana on Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma (KKI). ”Kunnossa kaiken ikää -ohjelma on valtakunnallinen ministeriöiden rahoittama toimintaohjelma. Sen tavoitteena on innostaa yli 40-vuotiaita säännöllisen liikunnan pariin ja luoda eri puolille Suomea helposti lähestyttävää liikuntapalveluja” (KKI). ”SuomiMies seikkailee -kampanja kannustaa suomalaisia miehiä terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan pariin. Kampanjaa toteuttaa valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma yhteistyökumppaneineen” (SuomiMies). SuomiMies seikkailee facebook sivusto on kerännyt yli kahdeksansataa tykkääjää (facebook. SuomiMies seikkailee). Sivustoilla on julkaisuja terveelliseen elämäntapaan liittyen. Facebook sivujen seuraajat ovat käyttäytyneet samanlaisesti, kuten tuotteemme facebook sivuista tykänneet. Jul-

kaisusta on tykätty, mutta keskustelua julkaisujen seurauksena ei ole. Kummankin facebook sivuston käyttäjäksi on tavoiteltu saman kohderyhmän henkilöitä.

## 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuuden kannalta olemme käyttäneet lähteinä ainoastaan luotettavaksi katsomiamme alkuperäislähteitä. Tekstissä olemme viitanneet lähteisiin ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti, joten alkuperäislähteistä saamamme tieto on selkeästi erotettu omista mielipiteistä. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää se, että tekijöitä on kaksi. Tällöin opinnäytetyön eri vaiheissa on asiaa tarkasteltu kahden ihmisen näkökulmista.

Sosiaalinen media kehittyä jatkuvasti ja tulevaisuudessa yhä useampi yritys tulee hyödyntämään sosiaalista mediaa markkinoinnissa sekä imagon luomisessa. Tällä hetkellä tieto sosiaalisen median hyödyistä markkinoinnissa ja tiedon välittämisessä on vähäistä. Tulevaisuudessa facebookin käyttö edellä mainituissa tarkoituksessa tulee lisääntymään.

Tuotteen arviointia varten keräsimme palautetta tuotteesta facebookin välityksellä. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden henkilöllisyys ei missään vaiheessa paljastanut ulkopuolisille. Tulosten analysoinnin jälkeen vastauslomakkeet poistettiin tietokoneelta ja facebookista.

## 7.2 Ammatillinen kehittyminen kompetenssien, eli työelämä valmiuksien mukaan

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteena on, että opiskelija kehittyä liikunnan alan asiantuntijaksi. Tämä asiantuntemus perustuu monitieteelliseen tietoperustaan, käytännönsaamiseen sekä vuorovaikutustaitoihin (Kajaanin ammattikorkeakoulu). Omassa opinnäytetyössämme ammatillisen kehittymisen osa-alueet olivat muun muassa terveysliikunta, markkinointi, yrittäjyys ja viestintä. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme etsimään ja hyödyntämään tietoa monista eri lähteistä sekä soveltamaan etsimäämme tietoa oppiennäytetyöhömmme.

Prosessin alussa haastoimme itsemme tekemään uudenlaisen liikuntapalvelun. Aikaisemmin sosiaalisen median mahdollisuuksia ei ole hyödynnetty liikkumattomien ihmisten motivoimisessa liikunnanaloittamiseen. Opinnäytetyössä yhdistimme terveysliikunta osaamisen ja

haastoimme itsemme luomaan tuotteen, jonka tarkoituksena oli saada työikäiset harjoittamaan lihaskuntoaan terveystuotteen edellyttämällä tavalla.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman osaamisen tavoitteet jaetaan neljään kompetenssiin, jotka ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi ja terveystuotteenosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu)

Liikuntaosaamisen kompetenssin vaatimukset koulutusohjelmassamme ovat, että opiskelija hallitsee yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja taidot sekä pystyy soveltamaan niitä erilaisille kohderyhmille. Opinnäytetyössämme opimme soveltamaan koulutuksen ja tekijöiden oman harrastuneisuuden kautta saamme lihaskuntoharjoittelun tietämystä opinnäytetyömme kohderyhmälle. Opimme soveltamaan hankkimaamme tietoa lihaskuntoharjoittelusta ja liikuntamotivaatiosta työikäisille terveystuotekäyttäjille. Terveystuotteen näkökulmasta ohjelmien laatiminen tarkoitti käytännössä ohjelmien suunnittelua siten, että ne olivat helppoja, tehokkaita mutta samalla turvallisia suorittaa.

Ihmisen hyvinvointi ja terveystuotteenosaaminen kompetenssin mukaan opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa tavoitteellisia harjoitusohjelmia, sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Harjoitusohjelmien laatimisen pohjana on tietää liikuntoharjoittelun vaikutusmekanismien elimistössä. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu) Opinnäytetyössämme perehdyimme lihaskuntoharjoittelun vaikutusmekanismeihin sekä liikuntamotivaatioon. Perehdyimme myös kolmen maan terveystuotteenosaustuksiin. Lukemamme tiedon pohjalta laadimme tavoitteelliset kuntosaliohjelmat, jotka soveltuvat lähestulkoon kaikille työikäisille terveystuotekäyttäjille. Lukemamme tutkimukset vahvistivat tietämystämme lihaskuntoharjoittelun hyödyistä kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen on kuvattu koulutusohjelma tavoitteissa siten, että opiskelija osaa käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä (Kajaanin Ammattikorkeakoulu). Tekemämme tuotteen tarkoituksena oli luoda videomateriaali, jonka tavoitteena oli opettaa asiakkaille lihaskuntoharjoittelun perusteet. Halusimme kehittyä opinnäytetyömme välityksellä opetusmateriaalin tekijöinä. Opimme opinnäytetyömme aikana siirtämään käytännön ohjaustyössä saamiamme kokemuksia videomateriaaliin.

Liikunnan yhteiskunta-, johtajuus-, ja yrittäjäosaaminen kompetenssissa opiskelija tuntee liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymiä sekä osaa edistää liikunnan asemaa yhteiskun-

nassa (Kajaanin Ammattikorkeakoulu). Opinnäytetyötämme tehdessä opimme paljon liikuntakulttuurin ja palvelujen jatkuvasti muuttuvista kehitysnäkymistä. Opimme, että internetpalvelut ja sosiaalinen media ovat tulevaisuudessa yhä vahvemmin mukana myös liikuntapalveluissa. Internetin vahvuuksia ovat tiedon nopea jakaminen, sekä yhteisöllisyys. Liikunnan aseman yhteiskunnallinen vahvistaminen sosiaalisen median keinoin tulee olemaan myös tulevaisuuden kehitysnäkymä. Opimme, että nettipalvelujen helppo saavutettavuus ja käytettävyys mahdollistaa tuotteen laajemman kattavuuden. Kohderyhmän on kuitenkin määritettävä oikein, jotta tuotteen markkinointi voidaan suunnata oikeita sosiaalisen median kanavia käyttämällä kohderyhmälle.

### 7.3 Ammatillinen kehittyminen tutkintojen tason mukaisesti

Eurooppalainen tutkintojen viitekehys (EQF European Qualifications Framework) muodostuu kahdeksasta tasosta. Tasot kuvaavat oppijan tietoja, taitoja ja pätevyyttä tutkinnon suorittamisen jälkeen. Ammattikorkeakoulut on sijoitettu tasolle kuusi. Tason kuusi tavoitteena on, että ammattikorkeakoulututkinnon suorittanut hallitsee seuraavat asiat. Opiskelijalla on laaja-alaiset ja edistyneet tiedot omasta alastaan. Opiskelija ymmärtää ammatillisten tehtäväalueiden ja tieteenalojen kattavuuden ja rajat. Hän hallitsee myös taidot, jotka osoittavat asioiden hallintaa, kykyä soveltaa ja kykyä luoviin ratkaisuihin. Näitä taitoja tarvitaan erikoistuneella ammatti-, tieteen- tai taitteenalalla monimutkaisten tai ennakoimattomien ongelmien ratkaisemiseksi. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu)

Liikunnanohjaajaopintojen ja opinnäytetyön tekemisen jälkeen hallitsemme laaja-alaiset tiedot ja taidot liikunnanalasta. Tiedon haussa olemme oppineet hyödyntämään eettisesti ja laadullisesti laadukkaita asiantuntijalähteitä. Tätä tietoa olemme oppineet, niin opintojen kuin opinnäytetyön aikana soveltamaan kohderyhmälle. Liikunnanalalla tiedon ja sitä kautta harjoitusohjelmien soveltaminen kohderyhmälle on yksi ohjaajan tärkeimmistä taidoista. Asiakaspalvelutilanteissa ja laaja-alaisen projektien parissa työskennellessä täytyy pystyä nopeisiin luoviin ratkaisuihin. Jotta tällaisiin ratkaisuihin pystyy on hallittava laaja-alaiset ja edistyneet tiedot liikunta-alasta. Opintojen loppuvaiheessa olemme hankkineet laaja-alaiset tiedot ja taidot liikunta-alasta, mutta ymmärrämme jatkuvan opiskelun merkityksen ammatillisen kehittymisen taustalla.

Tason kuusin mukaisesti opiskelijalla on kykenevä johtamaan monimutkaisia ammatillisia toimia tai hankkeita. Hän kykenee työskentelemään itsenäisesti alan asiantuntijatehtävissä ja pystyy päätöksentekoon ennakoimattomissa toimintaympäristöissä. Opiskelija omaa perusedellytykset toimia alan itsenäisenä yrittäjänä. Hän kykenee vastaamaan oman osaamisen arvioinnin ja kehittämisen lisäksi yksittäisten henkilöiden ja ryhmien kehityksestä. Opiskelijalla on valmius jatkuvaan oppimiseen. Hän osaa viestiä riittävästi suullisesti ja kirjallisesti, sekä alan että alan ulkopuoliselle yhteisölle. Opiskelija hallitsee viestinnän ja vuorovaikutuksen toisella kotimaisella ja vähintään yhdellä vieraalla kielellä. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu)

Opinnäytetyömme oli tuotteistamisprosessi, jonka myötä saimme kokemusta ammatillisten hankkeiden suunnittelusta ja toteutuksesta. Tuotteen suunnittelu ja toteutus vaiheet opettivat meitä tekemään nopeita päätöksiä ennakoimattomissa tilanteissa. Ammattiopintojen ja opinnäytetyön valmistuessa olemme ottaneet vastuun yksilön kehittymisestä, sekä oppineet arvioimaan ammatillista osaamista ja kehittymistä. Liikunta-alalla ohjaajalla täytyy olla valmius kehittää itseään jatkuvasti. Opiskelu ei lopu valmistumiseen, vaan kehittyminen oman alansa asiantuntijaksi vaatii jatkuvaa lisäopiskelua. Opinnäytetyö on tuotteistamisen lisäksi asiakirjoittamisen oppimista. Kehityimme etenkin kirjallisessa viestinnässä huomattavasti. Kirjoittaminen ja viestiminen kirjallisesti ei ollut opinnäytetyön aloittaessa tekijöiden vahvinta osaamista. Haasteellisinta oli kirjoittaa siten, että pystyimme viestimään selkeästi, niin alan ammattilaisille, kuin alasta tietämättömille.



## LÄHTEET

Aaltonen, J. 2002. Käsikirjoittajan työkalut: Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. Helsinki. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Aalto, R. 2005. Vahvista ja venytä: opas parempaan lihaskuntoon. Porvoo. WSOY

Australian Government, Department of Health and Ageing. 2013. An active way to better health: National physical activity guidelines for adults. Viitattu 17.9.2013. [http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/BC3101B1FF200CA4CA256F9700154958/\\$File/adults\\_phys.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/BC3101B1FF200CA4CA256F9700154958/$File/adults_phys.pdf)

Ajzen, I. & Fishbein, M. 1980. Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior. New Jersey. Prentice-Hall

Backman, V-M. & Hakala, J. 1997 Valmentautujan harrastustietoisuus Hopeasompaan osallistuneen hiihtäjän näkökulmasta. Kasvatutieteen syventävien opintojen tutkielma. Joensuun yliopisto. Savonlinnan koulutuslaitos. Viitattu 9.1.2013. <http://koulu.ruokolahti.fi/backman/Hopeasompa/Hopeasompa.html>

Balady, G., Bazzarre, T., Chaintman, J., Franklin, B., Fletcher, B., Limancher, M., Pina, I., Pollock, M., & Williams, M. 2000. Resistance Exercise in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: Benefits, Rationale, Safety, and Prescription An Advisory From the Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. American Heart Association. Viitattu 10.1.2013. <http://circ.ahajournals.org/content/101/7/828.full>

Baechele, T & Earle, R. editors. 2008. Essentials of strength training and conditioning: national strength and conditioning association. Human Kinetics

Borg, P. 2008. Onnistuuko elintapamuutos netissä. XVIII Valtakunnalliset terveystieteiden päivät. UKK-instituutti. Tampere.

Bäckmand, H & Vuori, I (toim). 2010. Terve tuki ja liikuntaelämä. Helsinki. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.9.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604>

Digitoday. 2013. Facebook on jo liian tuttu, menettää miljoonia käyttäjiä. Talous sanomat. Viitattu 23.10.2013. <http://www.digitoday.fi/bisnes/2013/04/29/facebook-jo-liian-tuttu-menettaa-miljoonia-kayttajia/20136200/66>

Facebook. Kuntokeskus Balancen laiteopastus. hallintapaneeli 2013. Viitattu 28.10.2013. [https://www.facebook.com/KuntokeskusBalancenLaiteopastus?bookmark\\_t=page](https://www.facebook.com/KuntokeskusBalancenLaiteopastus?bookmark_t=page)

- Fleck, S & Kreamer, W. 2004 Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics
- Fogelholm, M. & Oja, P. 20011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki. Duodecim
- Fogelholm, M. & Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki. Duodecim
- Folsom Lake College. Kehon pääliharyhmät. Viitattu 23.5.2013.  
<http://wserver.flc.losrios.edu/~willson/fitnessHandouts/muscleGroups.html>
- Hagger, S. & Chatzisarantis, N. 2007. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. Human Kinetics
- Hasanzadeh, A. 2011. Sosiaalisen median hyödyt ja kustannukset. Viitattu 25.10.2013.  
<http://alan.fi/sosiaalisen-median-hyodyt-ja-kustannukset-2/>
- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja Motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Liikuntapedagogiikan Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.1.2013 <http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/387/>
- Kauranen, K. & Nurkka, N. 2010. Biomekaniikkaa. Liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tampere. Liikuntalääketieteellinen Seura ry.
- Leponiemi, K. 2010. Videokuvaus: taitoa ja tekniikkaa. Jyväskylä. WSOYpro Oy/Docendo tuotteet.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen Hiihtoliitto.
- McArdl, W. Katch, F & Katch, V 2007. Exercise Physiology; Energy, Nutrition & Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins
- Mero, A. & Nummela, A. & Keskinen, K. & Häkkinen K. 2007. Urheiluvalmennus Jyväskylä. Gummerus
- Napolitano, M., Fotheringham, M., Tate, D., Sciamanna, C, Leslie, E., Owen, N., Bauman, A. & Marcus, B. 2003. Evaluation of an internet-based physical activity intervention: A preliminary investigation. Annals of Behavioral Medicine Volume 25, Issue 2. Viitattu 13.1.2013. [http://link.springer.com/article/10.1207%2FS15324796ABM2502\\_04?LI=true](http://link.springer.com/article/10.1207%2FS15324796ABM2502_04?LI=true)
- Niemi, A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitsemus. Porvoo. WSOY
- Orjala, A. 2013. Facebookin käyttäjämäärä nousi ja tulos koheni. Yle Uutiset. Viitattu 23.10.2013 [http://yle.fi/uutiset/facebookin\\_tulos\\_koheni\\_ja\\_kayttajamaara\\_nousi/6615093](http://yle.fi/uutiset/facebookin_tulos_koheni_ja_kayttajamaara_nousi/6615093)
- Roberts G (toim.).1992. Motivation in sport and exercise. Illinois. Human Kinetics.
- Salovaara H. 2004. Oppimisen teoriasta tukea tieto- ja viestintätekniikan pedagogiseen käytäntöön. Suomen virtuaaliyliopisto. Viitattu 26.9.2013.  
[http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku\\_4/motivaatio.htm](http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_4/motivaatio.htm)

Slideshare. How to use slideshare?. Viitattu 25.10.2013. <http://www.slideshare.net/about>

Slideshare. Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle. 2013. Viitattu 28.10.2011. <https://www.slideshare.net/jaanavatanen/ohjeita-kuntosaliharjoittelijalle-24605279>

Soininen, J., Wasenius, R., & Leponiemi, T. 2010. Yhteisöllinen media osana yrityksen arkea. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.

Spinetti, J., de Salles Bf., Rhea, MR., Lavigne, D., Matta, T., Miranda, F., Fernandes, L & Simão, R. 2010. Influence of exercise order on maximum strength and muscle volume in nonlinear periodized resistance training. Viitattu 22.8.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20938358>

Sundell, J. 2012. Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäiselle ja vanhemmille. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.9.2012. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01079](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079)

Suni, J. 2011. Terveysliikunnan toteuttaminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki. Duodecim

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki. Duodecim

Suomen Kuntoliikuntaliitto, 2010. Kuntokeskusbarometri. Viitattu 3.11.2013. [http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c32ddd31be0c8ccdc1a931646a58737a/1383587787/application/pdf/372489/Kuntokeskusbarometri\\_final\\_2\\_korjattu\\_2.pdf](http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c32ddd31be0c8ccdc1a931646a58737a/1383587787/application/pdf/372489/Kuntokeskusbarometri_final_2_korjattu_2.pdf)

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2012. Väestöennuste (Verkkojulkaisu). Viitattu 14.1.2013. [http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn\\_2012\\_2012-09-28\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2012 Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö (verkkojulkaisu). Internetin käytön muutokset. Viitattu 21.10.2013 [http://www.stat.fi/til/sutivi/2012/sutivi\\_2012\\_2012-11-07\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2012/sutivi_2012_2012-11-07_kat_001_fi.html)

Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15 - 27.

Toikka V. 2012. Näin löydät sisäisen motivaation. Talouselämä. Viitattu 24.9.2013. <http://www.talouselama.fi/tyoelama/nain+loydat+sisaisen+motivaation/a2087436>

Liikuntapiirakka. 2009. UKK-instituutti. Viitattu 15.1.2013 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

U.S Department of Health & Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines for American Summary. Viitattu 17.9.2013.  
<http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/summary.aspx>

Vuori, I. 2010. Lihasvoimaharjoittelun annostelun periaatteet. Suomen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 30.8.2013.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/nix01183#R1>

Väärämäki, H. 2013. Lihasmassa voi alkaa huveta jo kolmikymppisenä – näin estät sen. Helsingin Sanomat, verkkolehti. Viitattu 24.10.2013.  
<http://www.hs.fi/terveys/Lihasmassa+voi+alkaa+huveta+jo+kolmekymppisen%C3%A4++n%C3%A4in+est%C3%A4t+sen/a1382580041419>

## Tuotantosuunnitelma

Viikko	Tehtävä/t	Tarkkapäivä
1.-3.	Toimintasuunnitelman kirjoittaminen	
4.	Opinnäytetyösuunnitelmaseminaari	14.1.2013
5.-8.	Opinnäytetyösuunnitelman lopullinen palautus	20.2.2013
8.-13.	Materiaalin suunnittelu	
14.	Videomateriaalin kuvaaminen	7.4.2013
15.-30.	Videomateriaalin editoiminen ja teorian täydentäminen	
31.	Materiaalin julkaiseminen facebookissa	
32.-44	Facebook- sivuston ylläpitäminen ja virheiden korjaaminen	
45.	Opinnäytetyön esitysversion palautus	4.11.2013
45.	Postereiden esille laitto	
46.	Esitykset	12.11.2013
46.	Kypsyysnäyte	14.11.2013
49.	Lopullisen opinnäytetyön palautus	3.12.2013

## Kuvaussuunnitelma

### Hur- paineilmalaitteet

Laitteiden lisäksi kuvataan erilliset videot laitteiden säätämisestä, sekä vastuksen säätämisestä. Jokaisen laitteen alle on listattu suoritusjärjestys, jonka mukaan malli toimii kuvaustilanteessa. Malleilla vaaleat ja suht. tiukat vaatteet, jotta erottuvat taustasta ja oikeat liikeradat tulevat paremmin esille.

### Rintaprässi- Chest Curl

Kuvaus etuviistosta. Kamera asetettu niin, että myös jalat näkyy. Kuvassa tulisi myös näkyä kyynärpäiden ja selän asento.

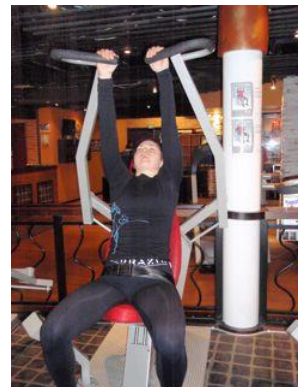
- 1) Penkin säätö. Ote penkin takaa nostaessa ja laskiessa
- 2) laitteeseen meneminen
- 3) Vastuksen säätäminen
- 4) Oikea asento liikettä tehdessä. Selkä ja pää tuettuna penkkiin, hartiat alhaalla, jalat tukevasti lattialla
- 5) ) Liike tehdään puhtaasti kaksi kertaa, jonka jälkeen vastuksen nollaus ja poistuminen laitteesta.



### Curl Down

Kuvaus etuviistosta. Ks. edellinen liike.

- 1) Penkin säätäminen (Penkki alussa ihan alhaalla, josta se nostetaan ihan ylös, ja asetetaan oikeaan kohtaan)
- 2) Vastuksen säätäminen
- 3) Kurotetaan kahvoihin. Ote keskeltä kiinni.
- 4) Selkä ja pää kiinni penkkiin ja hartiat alhaalla. Jalat tukevasti kiinni lattiassa
- 5) Liike tehdään puhtaasti kaksi kertaa, jonka jälkeen vastuksen nollaus ja poistuminen laitteesta.



### Curl Up

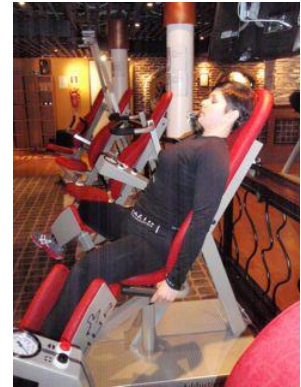
Kuvauskulma sellainen, että selän oikea-asento näkyy kuten myös jalat.

- 1) Ensin penkin säätäminen (Penkki alussa ihan alhaalla, josta se nostetaan ihan ylös, ja asetetaan oikeaan kohtaan)
- 2) Vastuksen säätäminen
- 3) Selkä ja pää kiinni penkkiin ja hartiat alhaalla. Jalat tukevasti kiinni lattiassa
- 4) Liike tehdään puhtaasti kaksi kertaa, jonka jälkeen vastuksen nollaus ja poistuminen laitteesta. Liike alkaa olkapään tasolta.

**Abduktor / Adduktor**

Ks. kuvauskulma edellinen kohta.

- 1) Laite säädetty leveään asentoon
- 2) Jalkojen asettaminen tukeen
- 3) Liikesuunnan valinta, josta kuvataan erillinen lähikuva
- 4) Vastuksen säätäminen
- 5) Kädet tuelle, selkä ja pää kiinni penkiin. Hartiat alhaalla
- 6) Vaihdetaan liikesuunta, josta jälleen kuva.
- 7) Tehdään jälleen muutama puhdastoisto, jonka jälkeen liikesuunnan vapautus, vastuksen nollaus ja poistuminen laitteesta



ta.

**Leg Extension/ -curl**

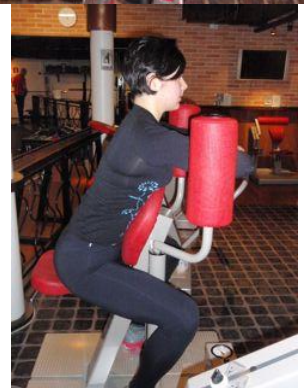
Kuvakulma sellainen, että sekä jalkojen että selän asento näkyy

- 1) Jalkatuet on säädetty alas
- 2) Jalan kiinnitysremmit on asetettu helposti saavutettavaksi
- 3) Selkänojan säätäminen. Ensin ihan ala-asentoon ja sitten siirretään oikeaan asentoon
- 4) Jalkaremmien säätäminen
- 5) Liikesuunnan valinta ja jalkojen asettaminen sen mukaan. (Takareidet kuvataan ennen etureisiä)
- 6) Kädet tuelle ja selän asettaminen tukevasti penkkiin, vatsalihakset aktivoituneena. Polvet ja varpaat samaan suuntaan.
- 8) Vastuksen vapautus ja liikesuunnan vaihto sekä jalkojen asennon vaihto ja vastuksen säätäminen. Tämä kohta kuvataan erikseen ja leikataan liikevideoon oikealle paikalle.
- 9) Vastuksen vapautus ja laitteesta poistuminen

**Lat curl**

Kuvakulma sellainen, että etenkin selän asento, eli suoralinja selästä niskaan näkyy. Samoin kuin kyynärpäiden asento

- 1) Penkin säätö
- 2) Vastuksen säätö
- 3) Asettautuminen laitteeseen. Hartiat alhaalla, rinta tuettuna rintatukeen. Aloitusasennossa hartiat ja kyynärpäät samalla tasolla.
- 4) Malli tekee laajalla liikeradalla ja katse säilyy eteen.
- 3) Vastuksen nollaus ja laitteesta poistuminen





**Lat pull**

Kuvakulma etuviistoon, jotta myös loppuasento näkyy. Myös jalkojen tulisi näkyä kuvassa, sekä selän asennon.

- 1) Penkin säätö
- 2) Vastuksen säätö
- 3) Asettautuminen laitteeseen. Hartiat alhaalla, rinta tuettuna rintatukeen. Aloitusasennossa hartiat ja kyynärpäät samalla tasolla.
- 4) Malli tekee laajalla liikeradalla ja katse säilyy eteen. Kyynärpäät liikkuvat myös suorassa linjassa taakse. Lapojen selvä yhteen rutistus
- 3) Vastuksen nollaus ja laitteesta poistuminen

**Body extension**

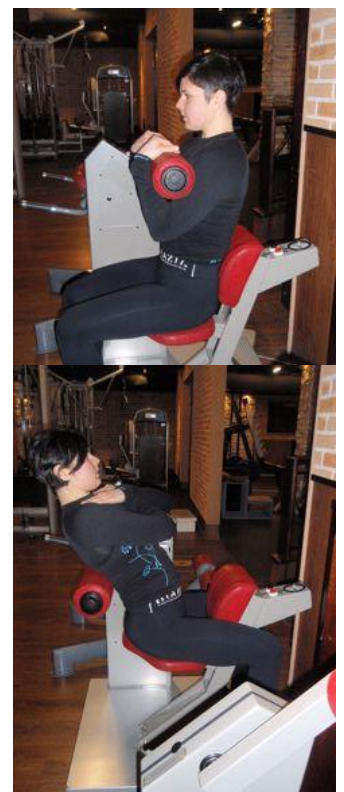
Kuvakulma sivusta ehkä hieman etuviistosta. Tärkeää aloittaa kuvaaminen laitteeseen menolla ja lopettaa poistumiseen.

- 1) Ennen kuvauksen aloittamista jalkatuet laskettu alas.
- 2) Malli menee laitteeseen etukautta ja laittaa lantiovyön kiinni.
- 3) Valitaan ”exercise”. Liikesuunnan valinta kuvataan erillisenä videona, joka editointi vaiheessa leikataan oikeaan kohtaan videossa.
- 4) Asettautuminen laitteeseen, eli selkä ja pää tuettuna. Kädet asettu kahvoille. Lantio, polvi ja nilkka samassa linjassa.
- 5) Korostetaan oikeaa suoritusta, eli liike tehdään jalka kerrallaan joko vuorotahtiin tai yksi jalka kerrallaan.
- 6) Vastuksen vapauttaminen ja poistuminen laitteesta etukautta.

**Abdomen/back**

Kuvakulma hieman etuviistosta. Toisia laitteita siirrettävä jotta ne eivät tule kuvaan. Kuvaus tästä suunnasta, koska toisella sivulle peili.

- 1) penkin säätö
- 2) Kuvataan vatsalihas ensin. Malli istuutuu siten, että tuki tulee rinnan tasolle. Selkä tuettuna. Kädet alakautta tuen etuosaan. Jalat tukevasti lattialla
- 3) vastuksen säätö
- 4) Oikea suoritus, jossa korostetaan vatsalla tehtävää työtä. Opastusteksteissä kerrotaan hengityssuunta
- 5) Vastuksen vapautus ja kuvataan selkälihasliike.
- 6) Tukirulla tulee yläselän päälle. Säädetään vastus edestä. Kädet ris-tiin rinnan päälle. Niska suorana
- 7) Malli tekee oikeaoppisen suorituksen ja välttää selän yliojentumista.
- 8) Vastuksen nollaus ja poistuminen laitteesta.





**Leg press**

Kuvakulma sivulta, mutta laitteen paikkaa täytyy siirtää seinän viereen ettei peili häiritse kuvaamista.

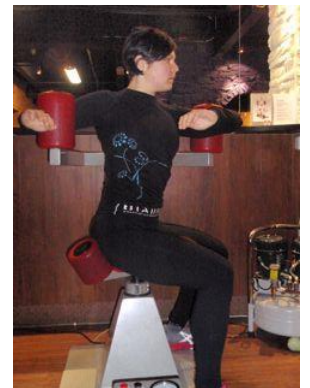


- 1) Olkatuet säädettynä ylös.
- 2) Laitteeseen meno niskatuen säätö, kulman säätö, vastuksen säätö. Nämä kuvataan erilliselle videolle, joka leikataan oikeaan kohtaan videossa editointi vaiheessa.
- 3) Oikean asennon ottaminen. Selkä kiinni tuessa ja jalat asetettuna tuelle lonkka, polvi ja nilkka samassa linjassa.
- 4) Liikesuoritus ja ääriasennossa vältetään polvien ”lukkoon” laittamista
- 5) Laitteesta poistuminen: niskatukien säätäminen ylös, paineen löysäys, nousee pois.

**twist**

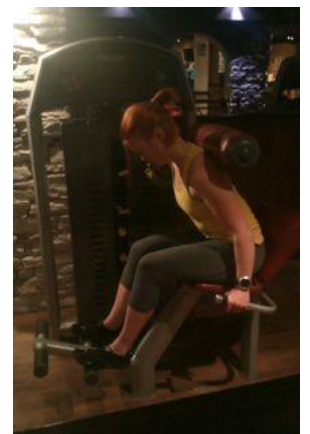
Kuvaus sivusuunnasta, jotta peili ja paineilmapumppu eivät tule kuvaan.

- 1) Laitteeseen istuminen
- 2) Vastuksen säätö
- 3) Käsien asettaminen tuille ja ryhdikkään asento hartiat alhaalla ja vatsa tuettuna
- 4) Liikesuoritus
- 5) Liikesuunnan vaihtaminen
- 6) Vastuksen nollaus ja laiteesta poistuminen

**precor painopakkalaitteet****lower back**

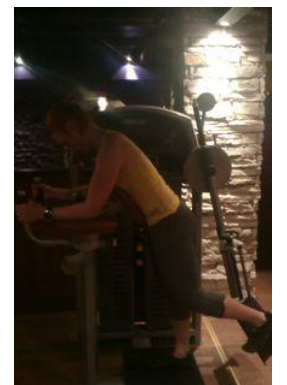
Kuvaus sivusta.

- 1) säädöt yläasennossa
- 2) laitteeseen istuutuminen
- 3) vastuksen säätö, yläselän tuen säätö, laitteen säätö ala-asentoon
- 4) asentoon meno (kädet ristiin rinnalle) liikesuoritus
- 5) laitteesta poistuminen: laitteen säätö yläasentoon, nousee pois

**gluteus**

Kuvaus sivusta. Tarvitaan lisävaloa.

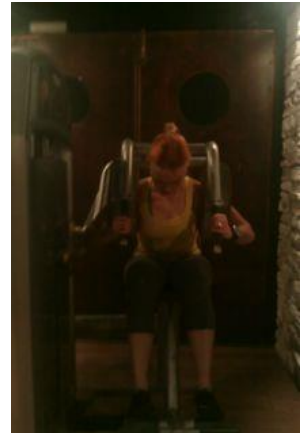
- 1) vastuksen säätö
- 2) rintatuen-, jalan korkeuden-, jalan etäisyyden säätö
- 3) liikesuoritus, jalan asentojen vaihtaminen



**abdominal isolation**

Kuvaus hieman sivusta. Laitteen sijainti pimeässä ja ahtassa nurkassa. Lisää valoa. Laitetta voi koittaa siirtää paremman kuvan saamiseksi

- 1) Vastuksen säätö
- 2) Laitteeseen istuminen
- 3) olkatukien säätäminen alas, eteen ojentautuminen (liikkeeseen valmistautuminen)
- 4) Liikesuoritus
- 5) Laitteesta poistuminen: olkatuet ylös, pois nouseminen

**seated tricep press**

Kuvakulma tässä hieman enemmän etuviistosta. Telkkarit kiinni.

- 1) Vastuksen säätäminen
- 2) Penkin säätäminen
- 3) Käsien asettaminen kahvoille pikkurillit kohti lattiaa. Kyynärpäät sekä selkä tuettuna. Jalat tukevasti lattialla
- 4) Liikesuoritus
- 5) Laitteesta poistuminen, käsitet ylös ja sivulle, nousta pois

**bisep curl**

Katso kuvakulma edellisestä. Telkkarit kiinni.

- 1) Vastuksen säätäminen
- 2) Penkin säätö.
- 3) Käsien asettaminen kahvoille. Kyynärpäät sekä selkä tuettuna. Jalat tukevasti lattialla
- 4) Liikesuoritus
- 5) Laitteesta poistuminen: käsikahvat alas, nousta ylös

**shoulder press**

Katso kuvakulma edestä. Telkkarit kiinni.

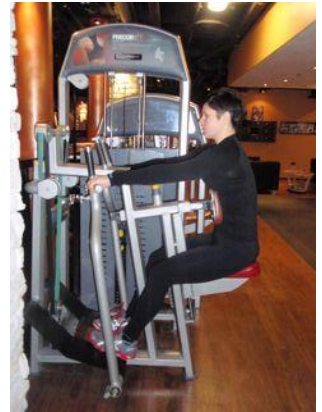
- 1) Vastuksen säätäminen
- 2) Penkin säätäminen
- 3) Käsien asettaminen kahvoille selkä tuettuna ja jalat tukevasti lattialla
- 4) Liikesuoritus
- 5) Laitteesta poistuminen



**vertical row**

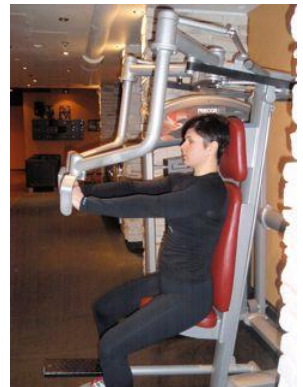
Kuvakulma enemmän takaviistosta, jotta selän asento näkyy.

- 1) Vastuksen-, penkin-, rintatuen säätäminen
- 2) Laitteeseen asettautuminen. Vatsa ja rinta kiinni tuessa. Hartiat alhaalla ja niska suorana. Jalat asetettu tuille
- 3) Kuvataan kolme liikesuoritusmahdollisuutta: 1. kädet vaakaan, kädet pystyyn, yhden käden suoritus
- 4) Korostetaan oikeaa liikesuoritusta, eli alussa kädet suorana ja lopussa lavat rutistuvat yhteen.

**chest press**

Kuvakulma sivusta, mutta varottava valkoisen palkin kuvaa mukaan tuloa.

- 1) Vastuksen-, penkin säätö
- 2) Asettautuminen laitteeseen. Selkä ja pää tuettuna ja jalat tukevasti lattialla. Katse eteen ja hartiat alhaalla
- 2) Tuesta painamalla tuodaan kahvat eteenpäin, jonka jälkeen ote kahvoista
- 3) Liikesuoritus ja poistuminen laitteesta.

**leg extension**

Kuvakulma sivusta. Laite on pimeässä nurkassa, joten lisävaloa tarvitaan.

- 1) Ennen kuvausta jalkatuki säädettyä ylös
- 2) Vastuksen säätö, penkin säätäminen, nilkkatuen säätäminen
- 3) Kädet kahvoille, selkä tuettuna penkkiin ja ryhdikäs asento
- 4) Laitteesta poistuminen: laite säädetään yläasentoon

**leg gurl**

Laitteen sijainti haastava kuvaamisen kannalta. Laite on painava mutta sitä voi yrittää siirtää. Laiten pimeässä nurkassa, joten lisävaloa tarvitaan.

- 1) Ennen laitteeseen menoa nilkkatuki säädettyä ala-asentoon
- 2) Penkkiin istuminen, penkin etäisyyden säätäminen, nilkkatuen säätö ja ylös säätäminen. Selkä tuettuna penkkiin. Lonkka, polvi ja nilkka samassa linjassa.
- 3) Kädet tuelle ja liikesuoritus
- 4) Laitteesta poistuminen: laitteen säätäminen alas



**leg press**

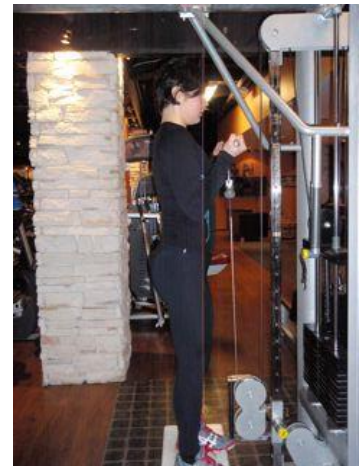
Kuvakulma sivusta, jotta jalkojen oikealinjaus näkyy.

- 1) Ennen kuvauksen aloittamista penkki säädetty ylös
- 2) Penkkiin istuminen ja sen säätäminen sopivan alas. Jalkojen asettaminen levyllä. Lonkka, polvi ja nilkka samassa linjassa. Jalkojen ollessa koukussa polvi ei saa ylittää varpaita. Selkä tukevasti kiinni penkissä. Kädet asetettuna kahvoille.
- 3) Liikesuoritus ääriasennossa polvet eivät mene lukkoon.
- 4) Kuvataan myös pohjeliike: Penkki säädetty ylös ja päkiät asetetaan levyllä, kantapäät ulkona. Noustaen varpaileen ja laskeudutaan rauhassa alas.
- 5) Laitteesta poistuminen: Penkkiä siirretään kauemmaksi, jonka jälkeen poistuminen.

**hauiskääntö taljassa**

Kuvaus sivusta ja niin että malli näkyy kokonaan kuvassa.

- 1) Ennen kuvaamista apupenkki laitteen lähellä ja talja säädettyä ylhäälle. Apupenkkiä käytetään silloin kun kuvataan lyhyen henkilön liikesuoritusta.
- 2) Taljan säätö ylhäältä alas, kahvan asettaminen, penkin asettaminen (silloin kun kuvataan lyhyen henkilön liikesuoritusta)
- 3) Ote tangosta, (penkille nousu), oikea asento: kyynärpäät lähellä kylkiä ja kyynärpäät säilyvät paikallaan suorituksen aikana, liikettä ei tehdä ihan ylös asti, jotta jännitys lihaksessa säilyy. Koko liikkeen ajan hyvä ryhti säilyy, ts. vartalo ei heijaa ja hartiat alhaalla
- 4) Laitteesta poistuminen: kahva lasketaan alas (ja nostetaan penkki syrjään)

**ojentajapunnerrus taljassa**

Kuvakulma ks. edellinen

- 1) ks edellinen, ilman penkkiä ja päinvastaisesti säädö





Starttiohjelma 1



Harjoituksia kuntosalilla 2 x viikko

Laite + like

sarjat x toistot

- |                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 1. HUR jalkaprässi      | 2-3 x 15     |
| 2. HUR polven ojennus   | 2-3 x 15     |
| 3. HUR polven koukistus | 2-3 x 15     |
| 4. HUR rintaprässi      | 2-3 x 15     |
| 5. HUR alasveto         | 2-3 x 15     |
| 6. HUR pystypunnerrus   | 2-3 x 15     |
| 7. Talja hauiskääntö    | 2-3 x 15     |
| 8. HUR vatsarutistus    | 2-3 x 15 -20 |
| 9. HUR selän ojennus    | 2-3 x 15-20  |

Balance Kuntokeskus y-tunnus: 2261282-5 Kauppakatu 30  
Sähköposti: [kuntokeskus@balance-sport.fi](mailto:kuntokeskus@balance-sport.fi)  
[www.balance-sport.fi](http://www.balance-sport.fi)

## Starttiohjelma 2



Harjoituksia kuntosalilla 2-3 x viikko

Tee ohjelmat aina vuorotellen. Pidä mielellään treenien välissä yksi lepopäivä. Esim: Ma: treeni1, Ke: treeni 2, Pe:treeni1, Ma: treeni2 jne...

## Treeni 1

Laite + liike	sarjat x toistot
1. Precor jalkaprässi	2-3 x15
2. HUR/Precor polven ojennus	2-3 x15
3. HUR/Precor rintaprässi	2-3 x15
4. Talja/Precor ojentajapunnerrus	2-3 x15
5. HUR/Precor pystypunnerrus	2-3 x15
6. HUR/Precor vatsarutistus	2-3 x15-20
7. HUR/Precor alaselän ojennus	2-3 x15-20

## Treeni 2

1. HUR/Precor soutu	2-3 x15
2. HUR alasveto	2-3 x15
3. HUR/Precor alaselän ojennus	2-3 x15-20
4. HUR/Precor pakara	2-3 x15
5. HUR/Precor polven koukistus	2-3 x15
6. Precor pohjaprässi	2-3 x15
7. HUR/Precor vatsarutistus	2-3 x15-20
8. HUR Twist	3 x15-20

**Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle:****Lämmittely:**

Ennen lihaskuntoharjoittelun aloittamista on hyvä lämmitellä viidestä kymmeneen minuuttia lämmittelylaitteella (esimerkiksi juoksumatto, cross trainer tai kuntopyörä). Tarkoituksena on lihasten, nivelten, jänteiden ja mielen valmistaminen tulevaan lihaskuntoharjoitteluun. Tällöin harjoittelu on tehokkaampaa ja turvallisempaa, koska loukkaantumisriski pienenee. Lämmittelyn tavoitteena on hengästyä hieman ja saada pieni hiki pintaan, mutta ei rasittaa itseä liikaa, jotta lihaskuntoharjoitteluun jää voimia.

**Paikkaharjoittelu**

Paikkaharjoittelussa tehdään haluttu sarja yhdessä laitteessa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan laitteeseen. Tekemämme lihaskuntoharjoittelu on suunniteltu toteutettavaksi paikkaharjoitteluna.

**Toisto**

Yksi toisto tarkoittaa yhden liikkeen suorittamista alkuasennosta loppuasentoon. Esimerkiksi jalkaprässissä yksi toisto tarkoittaa jalkojen työntämistä suoraksi ja palauttamista alkuasentoon. Yhteen toistoon kuuluu eri työvaiheita: esimerkiksi hauiskäännössä nostassasi painoa ylös, lihas supistuu ja lyhenee. Kun palautat painoa alas, lihas pitenee ja tekee jarruttavaa lihastyötä. Jarruttavan lihastyön vaihe on jopa kehittävämpi kuin supistamisvaihe. Keskity aina työstettävään lihakseen. Ajattele aina liikettä tehdessäsi: missä tuntuu ja miltä tuntuu. Lihasta ei päästetä rentoutumaan toiston missään vaiheessa. Keskity siis myös liikkeen jarruttavaan vaiheeseen. Muutama hyvin tehty liike on parempi kuin kaksikymmentä huonoa. Määrä ei korvaa laatua.

**Sarja**

Peräkkäiset toistot muodostavat sarjan. Ohjelmassa sarjojen määrä on ilmoitettu ennen toistomäärää.

**Sarjapalautus**

Sarjojen välillä pidetään aina tauko. Sarjapalautuksen kesto voi vaihdella nollasta viiteen minuuttiin. Suunnitelmissamme ohjelmissa suositeltu sarjapalautus on puolesta minuutista minuuttiin.

## Hengittäminen

Muista hengittää liikettä tehdessäsi. Uloshengitys ajoittuu aina liikkeen raskaimpaan su-  
pistusvaiheeseen. Esimerkiksi jalkaprässissä ajoita uloshengitys työntäessäsi jalat suoriksi.  
Sisäänhengitys tapahtuu aina liikkeen jarruttavan vaiheen aikana. Jalkaprässissä siis pa-  
lautaessasi jalkoja koukkuun hengitä sisään. Oikea hengitystekniikka tukee turvallista ja  
tehokasta suoritustekniikkaa. Tee vaikka seuraava testi istuessasi: Vedä keuhkot täyteen  
ilmaa nenän kautta. Puhalla sitten keuhkot tyhjäksi suun kautta. Jännittykö vatsalihaksesi?  
Hengityksen avulla voit siis tehostaa keskivartalon tukea.

## Jäähdyttely

Viimeistele harjoitus viidestä kymmeneen minuutin mittaisella jäähdyttelyllä. Tarkoituk-  
sena on tehostaa kehon palautumista harjoituksesta. Verenkierto lihaksessa tehostuu, jo-  
ten kuona-aineet poistuvat lihaksista. Huolellisesti suoritettu jäähdyttelyn seurauksena li-  
hakset eivät ole läheskään niin kipeät seuraavana päivänä. Jäähdyttelyn jälkeen suoritettut  
venyttelyt, viidestä kymmeneen sekuntiin, palauttavat lihakset lepopituuteen.

## Kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus

Hyvä ravitsemus ennen ja jälkeen kuntosaliharjoituksen tukee kehittymistä ja palautumis-  
ta. Nälkäisenä harjoittelemisen ei ole mielekäästä eikä tehokasta. Syö kunnon ateria muu-  
tama tunti ennen kuntosaliharjoitusta tai pieni välipala noin tuntia ennen harjoitusta.  
Aterian tulisi sisältää hiilihydraatteja ja proteiineja. Harjoituksen aikana on syytä nauttia  
vettä. Välittömästi harjoituksen jälkeen nautittu palautusjuoma tai pieni välipala tukee  
palautumista sekä kehittymistä. Sisällöltään näiden tulisi sisältää nopeita hiilihydraatteja  
sekä proteiineja. Syö ateria, joka sisältää proteiineja, hitaita hiilihydraatteja sekä hyviä ras-  
voja, viimeistään kaksi tuntia harjoituksen jälkeen.



## Käyttäjäkokeuksia Balance Kuntokeskuksen facebook sivujen laite- ja liikeopastusvideoista sekä kuntosaliohjelmista

Tässä kyselyssä pyrimme saamaan käyttäjäkokeuksia opinnäytetyönämme tekemästä kuntosaliohjelmista, sekä liike- ja laiteopastusvideoista. Löysitkö facebookista seuraavat materiaalit? Rastita ne materiaalit jotka olet nähnyt X

a) laite- ja liikeopastusvideot	
b) ohjeita kuntosaliharjoittelijalle	
c) Starttiohjelma 1. ( 1- jakoinen ohjelma)	
d) Starttiohjelma 2. ( 2. -jakoinen ohjelma)	

### Videot

1. Olivatko videot selkeitä ja helposti ymmärrettäviä?
2. Saitko videoista uutta tietoa?
3. Koitko, että videoista oli apua? Oliko Harjoittelun aloittaminen helpompaa videoiden katsomisen jälkeen?

### Ohjeita kuntosaliharjoittelijalle

1. Oliko ohjeissa aloittelevalla kuntosaliharjoittelijalle tarvittava tieto? Mitä muuta olisit halunnut tietää päästäksesi harjoittelussa alkuun?

### Kuntosaliohjelmat

2. Oliko ohjelma/ohjelmat selkeitä toteutettavaksi?
3. Millaisena koit harjoitusohjelman / -ohjelmat?

### Yleistä:

1. Mikäli et ollut aikaisemmin harjoitellut kuntosalilla koitko, että oheinen materiaali madalsi kynnystä aloittaa kuntosaliharjoittelu?
2. Olivatko videot, sekä kuntosaliohjelmat toivottu lisäpalvelu kuntosalin tarjontaan?
3. Voisitko tulevaisuudessa ostaa salilla toimivalta personal trainereilta uuden kuntosaliohjelman tai kuntoiluohjelman?
4. Mitä kehitysideoitu tai toiveita sinulla olisi tulevaisuudessa vastaavanlaisen palvelun suhteen?

Kiitos palautteestasi!

Kyselylomakkeen voit palauttaa facebookin välityksellä Jaana Vataselle tai Niiki Alakärpälle tai sähköpostilla [jaana901@gmail.com](mailto:jaana901@gmail.com) tai [niiki85@gmail.com](mailto:niiki85@gmail.com)

